



## 저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

간호학석사 학위논문

청소년의 정서자각, 지각된 스트레스,  
스트레스 대처와의 관계

2013 년 8 월

서울대학교 대학원

간호학과 간호학 전공

김 현 주

## 국 문 초 록

청소년은 많은 스트레스 상황에 직면하지만 이에 상응하는 정서를 어떻게 인식하고 대처하는지에 따라 지각된 스트레스 및 스트레스 대처 양상에 차이가 있다. 이에 본 연구는 청소년의 정서자각, 지각된 스트레스, 스트레스 대처와의 관계를 파악하여 건강하고 적응적인 청소년 시기를 경험할 수 있도록 간호학적 기초자료를 제공하기 위한 서술적 상관관계연구이다.

연구 대상자는 협조 가능한 서울 소재 일반계고 2개교, 특성화고 2개교에 재학 중인 학생을 중심으로 편의표집 하였으며 이 연구의 목적을 이해하고 연구 참여에 동의한 600명을 대상으로 실시하였고 자료는 구조화 된 설문지를 통하여 수집되었다.

본 연구 결과를 살펴보면 대상자의 전반적인 정서자각 평균평점은 5점 만점에서 3.29(SD=.76)로 나타났으며 문항별 특성은 정서주의력, 정서인식 명확성, 정서기대 순으로 나타났다.

대상자들의 지각된 스트레스 정도는 평균평점 2.28(SD=.82)로 중등도의 스트레스에 해당하였으며 문항별 특성은 ‘미래에 대한 불확실성을 느끼거나 불안해 한 적이 있다’가 가장 높게 나타났다.

스트레스 대처는 소망적 사고(M=2.48, SD=.54)를 가장 많이 사용하였으며 문항별 특성으로 살펴보면 소극적 대처 ( $2.35 \pm .41$ )가 적극적 대처( $2.29 \pm .47$ )보다 평균값이 높게 나타났고 소극적 대처에서는 소망적 사고, 적극적 대처에서는 문제 중심적 사고를 많이 사용하는 것으로 나타났다.

대상자의 정서자각과 지각된 스트레스는 정서인식 명확성( $r=-.258$ ,  $p=.000$ )과 정서기대( $r=-.221$ ,  $p=.000$ )에서 역상관관계로 나타났다. 정서자각과 스트레스 대처는 정서인식 명확성( $r=.166$ ,  $p=.000$ ),

정서주의력( $r=.343$ ,  $p=.000$ ), 정서기대( $r=.292$ ,  $p=.000$ ) 모두에서 적극적 대처와 그 하위개념인 문제중심적 대처, 사회적 지지 추구하고 순상관관계로 나타났다. 정서주의력은 소극적 대처( $r=.178$ ,  $p=.000$ )와 그 하위 개념인 소망적 대처( $r=.178$ ,  $p=.000$ )에서 순상관관계로 나타났다. 정서기대는 정서중심적 대처( $r=.150$ ,  $p=.000$ )와 소망적 대처( $r=.287$ ,  $p=.000$ )에서 순상관관계로 나타났다.

대상자의 일반적 특성인 학교계열에 따른 특성을 살펴보면, 일반계고( $M=3.33$ ,  $SD=0.43$ )가 특성화고( $M=3.26$ ,  $SD=0.38$ ) 학생보다 정서자각 수준이 높았으며( $t=1.97$ ,  $p=.04$ ), 정서자각의 하위 요소 중 정서기대도 높게 나타났다( $t=1.97$ ,  $p=.04$ ). 지각된 스트레스 및 스트레스 대처에서는 유의미한 차이를 보이지 않았으며 일반계 및 특성화고 학생 모두 소망적 사고를 가장 많이 사용하였다.

이상의 연구 결과를 요약하면 정서자각 수준이 높을수록 지각된 스트레스 정도가 낮고 스트레스 대처를 잘하는 것으로 나타났다. 그러나 정서자각의 하위요소인 정서주의력은 지각된 스트레스와 유의한 상관관계가 없었다. 정서인식 명확성이 동반되지 않을 경우, 정서주의력은 취약 조건으로 작용할 수 있으므로(최요원, 2004) 청소년들로 하여금 정서인식 명확성을 강화할 수 있는 예방적 상담과 개인의 알아차림(Awareness)을 이용한 명상, 집단상담 등을 통해 정서자각 수준을 높이고 지각된 스트레스 수준을 낮추며 적극적이고 근본적인 대처전략으로 건강하고 적응적인 청소년기를 보낼 수 있도록 도와줄 필요가 있다.

주요어: 정서자각, 스트레스, 스트레스 대처

학 번: 2007 -20481

# 목 차

국문 초록 .....	i
목차 .....	iii
표 목차 .....	v
I. 서론 .....	1
1. 연구의 필요성 .....	1
2. 연구의 목적 .....	3
3. 용어의 정의 .....	4
II. 문헌고찰 .....	6
1. 정서자각 .....	6
2. 스트레스 .....	12
3. 스트레스 대처 .....	15
III. 연구방법 .....	17
1. 연구 설계 .....	17
2. 연구 대상 .....	17
3. 연구 도구 .....	17

4. 자료 수집 기간 및 방법 .....	20
5. 자료 분석 방법 .....	21
IV. 연구결과 .....	22
1. 대상자의 일반적 특성 .....	22
2. 대상자의 정서자각, 지각된 스트레스, 스트레스 대처 .....	24
3. 정서자각, 지각된 스트레스, 스트레스 대처와의 관계 .....	27
4. 대상자의 일반적인 특성에 따른 정서자각, 지각된 스트레스, 스트레스 대처 차이 (학교계열 중심으로) .....	29
V. 논의 .....	38
VI. 결론 및 제언 .....	47
참고문헌 .....	51
부록 .....	58
Abstract in English .....	65

## 표 목차

표 1. General characteristics of participants .....	23
표 2. Emotional awareness.....	24
표 3. Perceived stress .....	25
표 4. Stress coping .....	26
표 5. Relationship among emotional awareness, perceived stress, and stress coping.....	28
표 6. Emotional awareness in terms of general characteristics.....	31
표 7. Strength of perceived stress in terms of general characteristics.....	33
표 8. Stress coping in terms of general characteristics .....	34
표 9. Emotional awareness in terms of school category.....	36
표 10. Perceived stress in terms of school category .....	36
표 11. Stress coping in terms of school category.....	37

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성

청소년은 아동기에서 성인기로 옮겨가는 전환기적 위치에서 주변인(maginal man)으로 머물며 정체성에 대한 혼란과 다양한 도전을 직면하고 이로 인해 많은 스트레스를 경험하게 된다(위휘, 2005). 또한 생물학적, 인지·심리적, 사회적 그리고 도덕적이고 영적인 측면에서 급격히 성장해야 할 과제가 주어진 발달단계 특성 자체에 극적 요소가 많아 새로운 스트레스와 불안이 발생할 수 있다. 그러나 청소년은 조화된 정신작용과 논리적 사고가 미흡한 까닭에 적응과 변화의 소용돌이 속에서 정신적 방황을 많이 경험한다(김민아 외, 2008)

청소년은 불가항력적으로 부정적 정서를 유발하는 많은 스트레스 상황에 직면하게 되지만 스트레스는 개인에 따라 스트레스를 지각하는 정도와 대처양식이 다르기 때문에 모든 스트레스의 경험들이 부정적인 영향을 미치지 않는다. 청소년이 스트레스를 경험한 후 적응하지 못하게 되면 퇴행, 공격적 행동, 학업태만, 물질 오·남용, 폭력, 성 비행, 우울, 불안, 자살 등으로 반응하기도 하지만 이와 반대로 정상적으로 건강하게 적응하는 청소년들도 있다. 즉, 동일한 상황 혹은 자극에 노출되었어도 청소년 개인이 위험요소를 어떻게 지각하고, 해석, 수용하며 느끼는지에 따라 대처반응은 다양하게 나타날 수 있다(유성경, 2000; Masten, 2001). 생활하면서 지각된 스트레스로 인해 발생하는 부정적 정서를 완전히 제거할 수 없다면 그 정서를 효율적으로 해석하고 적응적으로 대처하는 것은 심리적 안녕과 건강한 삶을 유지하는데 중요한 요소가 될 수 있다.

선행 연구를 보면 정서를 명확하게 인식하는 사람일수록 우울,



불안, 신체화 등의 경향성이 낮고(조성은, 2005; 김영혜, 2003), 긍정적인 인지판단을 하는 경향이 높으며(Braverman & Evans, 1992) 부정적 정서에서 쉽게 회복(Goldman, Kreamer & Salovey, 1996)되는 바, 지각된 스트레스에 상응하는 정서를 알아차리고 그것의 의미를 파악하여 긍정적인 심리상태를 유지하는 것이 청소년의 적응과 밀접한 관련이 있다고(신주연 외, 2005) 볼 수 있다. 또한 지각된 스트레스는 개인 삶에서 본인 스스로 스트레스라고 평가하였을 때로 불안, 우울 등과 관련이 있고(Berdahl, 2002) 이에 동반되는 정서를 어떻게 인식하고 대처하는지가 청소년의 정신건강과 밀접한 관련이 있기 때문에 청소년의 정서자각, 지각된 스트레스, 스트레스 대처 세 변수 간의 관계를 파악하여 건강하고 적응적인 청소년 시기를 경험할 수 있도록 간호학적 접근을 위한 기초자료로 이용되고자 한다. 이와 더불어 정서자각의 하위 요소인 정서주의력의 경우, 선행연구에서 개인의 예민성 및 타인에 대한 공감 능력으로 긍정적인 입장을 취하는 반면(김현주, 2005) 많은 시간을 들여 정서에 주의를 기울이지만 자신의 정서 경험을 매우 복잡하게 지각함으로써 오히려 부정적 정서에 압도되게 된다는(최요원, 2004) 부정적 입장도 있어 본 연구를 통해 정서주의력이 지각된 스트레스와 어떤 상관관계가 있는지도 확인해보고자 한다.

## 2. 연구의 목적

연구의 목적은 청소년의 정서자각과 지각된 스트레스 정도, 스트레스 대처와의 관계를 파악하는 것으로 본 연구의 구체적인 목표는 다음과 같다.

- 1) 대상자의 정서자각, 지각된 스트레스 정도와 스트레스 대처 양상을 파악한다.
- 2) 대상자의 정서자각, 지각된 스트레스 정도와 스트레스 대처 양상의 관계를 파악한다.
- 3) 대상자의 일반적인 특성에 따른 정서자각과 지각된 스트레스, 스트레스 대처 양상의 차이를 파악한다 (학교계열 중심으로).

### 3. 용어의 정의

#### 1) 정서자각

정서란 내적 또는 외적 자극 변인에 대해 인지적, 생리적, 행동적으로 반응하려는 유전적이거나 학습된 동기적 경향(Calson & Hathfield, 1992)으로 어떤 대상 혹은 상황을 지각하고 그에 따라 생리적 변화를 수반하는 복합적인 상태로서 여러 가지 감정을 포괄하는 상위개념이다(임인섭, 2006). 정서자각이란 정서를 스스로 알고 의식하는 것으로 자신이 느끼는 기분과 정서를 사고를 통해서 반성적인 수준에서 점검하고 조정하는 능력이다. 이런 정서자각은 정서인식 명확성, 정서주의력 및 정서기대라는 특징적인 3가지 정서경험이 있다(Salovey & Grewel, 2005).

정서인식 명확성은 자신이 주의를 기울인 정서를 명확하게 경험하는 정도로 정서를 반성적인 입장에서 구체적으로 인식하고 설명하는 능력을 뜻하며 정서주의력은 자신의 정서를 관찰하고 주의를 기울이며 가치를 부여하는 과정이다. 정서기대는 부정적 정서 상태를 종결시키고 정적 정서 상태는 지속시킬 수 있다고 믿는 정도를 나타낸다. 위의 세 하위 요소는 각 개인이 일상생활에서 스트레스 경험 시, 잘 적응해 나갈 수 있도록 해주는 기본 요소이다(이수정, 2001).

본 연구에서는 Salovey, Mayor, Goldman, Turvey, Palfai(1995)가 개발하고 이수정, 이훈구(1997)가 번안 타당화한 특질 상위 기분 척도(TMMS-Trait Meta Mood scale)를 사용하였으며 정서인식 명확성, 정서주의력 및 정서기대로 구성된 21문항을 측정하여 나온 점수를 의미한다.

## 2) 지각된 스트레스

스트레스는 개인이 가진 자원을 초과하여 개인의 안녕 상태를 위협한다고 평가되는 개인과 환경간의 특정한 관계라(Folkman & Lazarus, 1984) 정의될 수 있다. 지각된 스트레스는 일반적으로 스트레스는 상황 그 자체보다는 스트레스를 지각하고 받아들이는 개인차를 나타내기 때문에 단순한 스트레스 개념보다 의미하는 바가 크다(김정원 외, 2001).

이 연구에서는 한국어판 스트레스 측정도구인 BEPSI-K (Brief Encounter Psychosocial Instrument-Korean)를 임지혁 등(1996)이 다시 수정, 보완한 5문항의 폐쇄질문으로 측정된 점수를 의미한다.

## 3) 스트레스 대처

스트레스 대처는 개인이 내·외부 자극을 수용하는 과정에서 위협을 느끼는 것으로 평가되는 상황을 다루기 위한 인지적, 행동적 노력으로 스트레스 사건과 적응을 매개하는 핵심기제라 할 수 있다(Folkman & Lazarus, 1984; Moos & Schaefer, 1993).

이 연구에서는 Folkman & Lazarus(1985)가 개발한 대처방식척도(WCC-The ways of coping checklist)를 김정희와 이정호(1985)가 수정·보완한 척도 62문항을 이용하여 측정된 점수를 의미한다.

## II. 문헌 고찰

### 1. 정서자각

#### 1) 정서의 개념

정서(emotion)란 정동(affect), 기분(mood), 감정(feeling) 등 여러 용어와 동일한 것으로 혼용되었으나 지금은 여러 감정 상태를 포괄하는 상위 개념으로 내적 정서에 대한 최근 연구자들의 공통된 견해는 정서란 어떤 대상 혹은 문제를 인지하고 그에 따르는 다양한 변화를 수반하는 복합적인 상태로 여러 감정을 포괄하는 상위개념이라고 하였다(김민아 외, 2008). 정서의 즉흥적이고 본능적인 특성을 강조해 부정적인 입장을 취하던 과거와 달리 최근에는 정서에 대한 관심이 활발해져 정서를 지능의 하나로 표현할 만큼 인지적인 요소까지 확장하여 연구하고 있으며 정서가 인지와 사고에 미치는 영향에 주목하고 있다(Greenberg, 2002). 정서의 구조를 살펴보면 크게 정적·부적 정서 두 요인으로 나눌 수 있는데 이 두 가지 요소는 독립적인 차원으로 볼 수 있다. 정적 정서(Positive affect)는 열정적이고 활동적이며 민활함을 느끼는 정도를 반영하고 높은 에너지, 집중력, 즐거운 일 등의 상태를 의미하는 반면 부적 정서(Negative Affect)는 분노, 경멸, 죄의식, 공포, 신경증을 포함한 다양한 혐오적 정서 상태가 포함되는 주관적 고통과 불쾌한 일의 일반적인 차원을 말한다. 정적 정서는 사회적 활동, 만족감, 빈번한 즐거움과 관련되며(Watson, 1998) 부적 정서는 자가 보고된 스트레스와 빈약한 대처(Clark & Watson, 1986), 건강에 대한 불평(Tessler & Mechanic, 1978), 빈번한 불쾌한 사건(Stone, 1981) 등과 관련된다.

최근 연구들은 스트레스 사건에 대한 정적 정서와 부정 정서의 반응기제를 이해하는데 ESM(Evaluative Space Model)이라는 유용한 이론적 근거를 제시하고 있다(Larsen, McGraw, & Cacioppo, 2001). ESM은 기존의 정서체계를 동일한 기제에 의해 처리되는 하나의 연속선상에 있는 양극의 정서(bipolar continuum)로 전제하지 않고 문제 대상이나 상황에 대한 긍정성과 부정성의 평가기제가 서로 독립적으로 작동된다고 제시하고 있어(Cacioppo, Gardner, & Berntson, 1999) 상보적 관계뿐만 아니라 부가적 관계(additive activation)도 설명 가능하며 이는 곧 스트레스 사건에 대해 나타나는 사람들의 다양한 정서반응을 보다 합리적으로 이해 할 수 있다(구재선, 2006).

윤숙진(2008)은 우리나라 청소년들이 일상적으로 느끼는 정적·부적 정서 수준과 생활만족도와의 관련성을 연구하였다. 결과를 살펴보면 전제집단의 경우 정적 정서와 생활만족도가 정적인 상관관계를 부적 정서와 생활만족도가 부적인 상관관계를 보였다. 반면 높은 생활만족군의 경우, 부적 정서도 생활만족도와 정적인 상관을 보이고 있으며 이는 곧, 이 집단의 청소년들이 자신이 느끼는 부적 정서를 억누르거나 무시하지 않고 수용하며 이를 적극적으로 해결함으로써 성취감을 함께 느낄 수 있음을 알 수 있다. 또한 높은 생활만족군의 연구 결과는 궁극적으로 정적·부적 정서가 독립된 기제에 의해 작동될 수 있는 가능성을 보여준다. 이는 정적·부적 정서가 함께 활성화 되는 경험을 통해 부적 정서가 회피하고 싶은 두려움의 대상이 아니고 수용, 극복함으로써 정적 정서를 함께 즐길 수 있는 것을 시사한다(유성경, 2007). Harter과 Connell(1984)의 연구에서도 부적 정서가 어느 정도 긍정적인 자아개념의 성립, 유지와 성취 욕구와 관련되어 있음을 설명하였다.

## 2) 정서자각

사람들이 느끼는 기분에 대해 두 가지로 구분을 할 수 있는데 한 가지는 기분을 직접적인 수준에서 느끼는 것이고, 다른 한 가지는 기분을 반성적인 수준에서 느끼는 것이다. 직접적인 수준에서 느끼는 기분은 쾌·불쾌의 차원으로 여기에는 행복, 화, 좌절, 슬픔, 만족 등과 같은 정서를 직접적으로 느끼는 것이 포함된다(Russell & Bullock, 1986). 기분을 반성적인 수준에서 느끼는 것은 자신의 기분에 대한 느낌과 생각을 아는 것으로 자신의 기분을 인지하고 사고 사이의 관계를 포함하고 있다고 하였으며 이를 상위-기분이라고 한다. 상위-기분은 정서, 기분, 감정 등 정서적인 측면을 모두 포함하고 있으며 일반적으로 일어나는 것이지만 학습에 의해 습득될 수 있는 인지적인 과정이기 때문에 개인차가 있다. 자기자각 또는 자신의 정서에 대해 잘 아는 사람이 상위-기분을 높은 수준에서 경험하며 자신의 부정 정서를 긍정적으로 수용하거나 또는 자신의 정서를 변화하려는 행동을 결정 할 수 있다(Mayer & Gaschke, 1988). 상위-기분의 중요한 3 가지 특성으로는 정서인식 명확성, 정서주의력과 정서기대가 있으며 이는 정서를 스스로 인지하고 의식할 수 있는 정서자각의 가장 기초가 되는 하위 요소이다(Gohm & Clore, 2000).

정서인식 명확성은 정서를 구체적으로 인식하고 설명하는 능력으로 정서를 이해하는 정도를 나타낸다. 자신의 정서를 잘 다루기 위해서는 우선 자신의 정서를 명확히 인식하는 능력이 바탕이 되어야 하며 이는 자신과 타인의 정서를 인식하고 관계를 유지하며 스트레스 상황에 대처하는 능력의 근간이 될 수 있다(Saloey & Mayer, 1995). 선행연구를 살펴보면 정서를 명확하게

인식하는 사람일수록 우울, 불안, 신체화 등의 내재적인 문제의 경향성이 낮다(조성은, 2005; 김영혜, 2003). 비슷한 연구 결과로 정서인식 명확성이 낮은 경우, 정서표현이 어렵고 스트레스에 취약하며 신경증에 노출되기 쉬우나 정서를 명확히 인식하는 개인은 자존감이 높고, 불안과 신경증의 위험이 덜하고 삶의 만족도가 높은 경향을 보였다(김민아 외, 2008). Mayer, Gaschke, Braverman과 Evans(1992)는 정서인식 명확성이 긍정적인 인지판단을 하는 경향을 높인다고 하였으며 Goldman, Kraemer와 Salovey(1996)는 정서인식을 명확하게 인지하는 집단이 그렇지 못한 집단보다 유도된 부정 정서에서 쉽게 회복된다고 하였다. 또한 정상집단이 불안집단보다 우수한 정서인식을 하는 것으로 나타났으며(이수정, 2001) 정신질환과 부정 상관을 보인 연구(장수진, 2002)도 있다. 위의 연구들을 통해 정서인식 명확성이 스트레스 상황에서의 적응력과 심리적 안녕, 삶의 만족도에 긍정적인 영향을 줄 있음을 알 수 있다. 정서인식 명확성과 관련된 청소년 연구를 살펴보면, 정서인식 명확성이 떨어질수록 공격성향과 비행성향의 문제행동이 증가하였으며(임인섭, 2006) 폭식 행동 및 중독적 인터넷 사용과는 부정 상관을 보인다고 하였다(이소현, 2005). 김민아(2008)의 연구에서는 정서인식 명확성은 적응적 정서조절 전략과 유의미한 정적 상관을 보였고 부적응적 정서조절 전략과는 부적상관을 보였다.

정서주의력은 자신의 정서를 관찰하고 주의를 기울이며 가치를 부여하는 과정으로(Salovey, 1995) 정서주의력이 너무 강하면 자신의 정서가 어떤 상태인지 이해하기 위해 정서에 지속적인 주의하는 과정에 잘못된 정보가 유입되어 불편한 정서에 대해 이해하기 더욱 어려워지며 불안이 증가하고 지난 일에 대한 반추가 늘어나



심지어는 우울증으로 발전될 수 있다(김현주, 2005; 조성은, 2007). 이렇듯 정서주의력은 부정적 정서의 유발에 잠재적 취약성을 야기하며(Ingram, 1990) 정서인식 명확성이 동반되지 않을 경우 취약조건으로 작용할 수 있다(최요원, 2004). 하지만 적응적인 관점에서 본다면 정서주의력은 개인이 가지는 예민성을 암시하며 이는 타인의 감정을 알아차리는 공감능력으로 기능하여 대인관계에 유익을 줄 수 있다(김현주, 2005).

정서기대는 부정적 정서를 종결시키고 정적 정서 상태는 지속시킬 수 있다는 믿음을 의미한다. Goldman(1996)은 정서기대의 예언 타당도를 검증하기 위해 TMMS척도에 측정된 정서기대의 점수와 스트레스 경험 정도, 신체적 증상 등의 자료를 함께 수집하여 실제 병원을 찾은 횟수 사이의 상관 정도를 살펴 본 결과, 부정적 정서에 대한 개선 기대 혹은 기술이 높은 사람들일수록 병원을 방문하는 횟수가 적은 것으로 나타났으며 스트레스의 정도가 높을수록 더 극적으로 나타남을 보여주었다. 또한 정서기대가 높으면 정적 정서에 대한 원인을 찾고 그 상태를 유지하고 부정적 정서에 유연하게 대처할 수 있는 것으로 나타났다(김현주, 2005).

이 세가지 정서자각의 하위요인은 각 개인이 일상생활에서 스트레스를 경험할 때 잘 적응해 나갈 수 있도록 해주는 기본적인 요소라고 볼 수 있으나(이수정, 2001) 정서주의력은 상반된 의견이 혼재하고 있음을 알 수 있다.

정서자각을 위한 중재에 관한 선행연구를 살펴보면 정서에 대한 알아차림을 통해 정서에 대한 인식과 타인관계에서의 정서표현이 증진되었으며, 정서 표현에 대한 억압이 감소되고 개인의 심리적 안녕과 대인관계를 증진시키는 효과가 입증되었다(장정주, 2011). 또한 지각된 스트레스와 정서자각 수준이 동일하더라도 마음챙김

명상을 하는 경우, 우울을 낮게 경험하는 것으로 나타났다(박경, 2010).

## 2. 스트레스

### 1) 청소년의 스트레스

청소년은 자아개념(self-concept)이 계속해서 발달해 가는 과정으로 자아기능이 아직 취약하므로 발달과업으로 인한 심리부담이 크며 정서적으로 불안해질 수 있고 충동성의 조절이 미숙하여 심리적 부적응을 초래할 수 있다. 선행연구를 살펴보면, 청소년들은 학업, 성적, 진학문제, 또래관계, 가정불화, 부모와의 갈등, 낮은 경제적 형편, 용모, 자신들의 습관들에 의해 스트레스를 경험하고 있는 것으로 나타났다(김미래, 2002). 이런 스트레스 상황에 적절하게 대처하지 못하면 비행 등의 문제 행동을 보이고 극단적인 경우 자살로까지 이어지게 될 수 있다(문경숙, 2006). 특히 우리나라 고등학생들은 발달 단계상의 과도기적 특성에서 오는 문제뿐 아니라 입시위주의 사회문화적 압박으로 인하여 고등학생이 느끼는 신체적, 심리적 및 사회적 스트레스는 상당히 심각한 것으로 보고되고 있다(이희자, 2007). 국가청소년위원회에서 발표한 청소년백서(2012)에 의하면, 전체 응답자 중 약 반(49%)이 스트레스를 인지한다고 하였는데 스트레스는 주요 스트레스 사건으로 인한 스트레스보다 만성적이고 일상적인 스트레스가 청소년의 문제행동을 더 잘 예측하는 것으로 나타났으며(Edward, 2002) 일상적인 스트레스 요인에 대한 선행연구를 정리해보면 크게 개인요인, 가정요인, 사회요인, 심리적·행동 특성 요인으로 구분 할 수 있다.

첫째, 개인요인으로는 성별, 학년, 외모에 대한 인식 등이 있는데 성별은 스트레스 정도에서 여학생이 남학생보다 스트레스 수준이 더 높게 나타났으며 학년이 높을수록 외모만족도가 높을수록

스트레스 수준이 낮게 나타났다(위휘, 2005; 황혜정, 2006). 둘째, 가정요인으로는 부모의 학력, 직업, 월평균 수입, 부모애착, 부모의 문제행동 등이 관련된다고 하였다(이영진, 2008). 부모가 사회경제적으로 취약한 계층에 속해있는 청소년은 스트레스로 인해 비행과 같은 부적응을 경험할 확률이 높다고 하였으며(윤혜미, 2005) 부모와의 관계가 좋을수록 스트레스 수준이 낮은 것으로 나타났다(신현균, 2002). 셋째, 사회요인으로 친구관계, 학교적응, 학업곤란 및 공부압력, 입시경쟁 등 학교생활과 관련되어 있다(황혜정, 2006). 홍석은(2002)의 연구결과, 전체적으로 한국의 청소년들이 겪는 스트레스는 입시와 이로 인해 결정되는 장래가주를 이루는 것으로 나타났으며 김미례(2002)의 연구에서는 친구의 배신으로 인한 스트레스가 가장 심각한 것으로 나타났다. 반면 교사, 친구들의 사회적 지지가 높을수록, 성적이 높을수록 스트레스 수준은 낮았다(위휘, 2005). 마지막으로 심리적·행동 특성 요인으로 자아존중감, 정서조절감, 자기효능감, 성격특성, 건전한 여가활동 등이 논의되었다(위휘, 2005; 황혜정, 2006). 성격양식에 따라 스트레스와 유의한 결과가 있다는 연구가 있고(김차희 외, 2006) 자기효능감이 높을수록 스트레스 수준이 낮으며 행동특성 상 건전한 여가활동을 즐기면 스트레스가 낮고, 문제행동이나 일탈행동을 보이는 청소년들이 스트레스와 관련된 신체증상을 보이는 정도가 높다고 하였다(김의철, 1998).

이렇듯 청소년들은 일상생활에서 경험하는 다양한 요인으로 스트레스를 인지하게 되면 이러한 스트레스는 청소년의 전반적인 생활에 영향을 주어 주의집중결여, 좌절감, 우울, 불안, 대인 예민성, 적대감, 정신증과 같은 증상과 행동 문제와 밀접한 연관이 있으며 이와 더불어 다양한 신체적, 정신적 문제가 발생하게 된다(김향림,

2000; Mairlandt, 1998).

## 2) 지각된 스트레스

지각된 스트레스는 개인의 삶에서 본인 스스로 스트레스 상태라고 평가하였을 때로 개념화 할 수 있다(Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983). 단순히 생활사건에서 발생하는 양적인 스트레스와 달리, 스트레스 상황에서 자신의 반응을 어떻게 조절하는가와 관련이 깊으며(Gross & Thompson, 2007) 개인적, 환경적 도전을 다루는데 있어서 겪고 있는 어려움에 대한 전반적인 평가를 반영하는 결과적 상태로 스트레스 자체보다 의미가 있다(박경, 2010). 같은 상황과 사건이라도 개인의 가치관, 사건을 인식하고 평가하는 관점에 따라서 지각되는 스트레스 수준은 달라지게 된다. 이렇듯 지각된 스트레스는 개인적인 가치나 정서에 대한 평가인식으로(Weinstein, Brown & Ryan, 2003) 개인이 자신의 정서나 가치에 대해 평가하는 과정에서 상황이나 사건의 좋고 나쁨이 자신의 수용기준을 초과할 경우 스트레스를 느끼게 된다(Lazarus & Folkman, 1984). 지각된 스트레스는 부적 정서 및 불안을 상승시키고 부적응적 대처의 선택과 행동을 하도록 만들기 때문에(박경, 2010) 청소년이 경험하는 지각된 스트레스가 잘 해결되지 않으면 결국에는 사회의 부적응을 초래하게 되고 이 부적응은 연속적으로 다음 발달 단계에도 해로운 영향을 줄 수 있다. 이에 청소년의 지각된 스트레스 수준을 잘 살펴보고 그에 상응하여 수반되는 정서를 함께 살펴 지각된 스트레스 수준을 완화시키고 적응적인 삶이 이어질 수 있도록 도와줘야 한다.

### 3. 스트레스 대처

#### 1) 청소년의 스트레스 대처

스트레스 자체가 문제유발 요인으로서 의미를 지니지만, 개인이 동일한 스트레스 상황에 처해진다고 해도 그 스트레스가 동일한 수준의 부적응으로 연결되지 않는다는 점에서 각각의 스트레스와 반응에 미치는 영향요인을 파악하는 것이 필요하다. 이러한 일련의 과정을 잘 설명하고 있는 것이 바로 ‘대처’라는 개념이다. 청소년의 스트레스 대처에 대한 연구를 살펴보면 스트레스 대처방식은 스트레스 상황이나 연령에 의해 영향 받는 것으로 나타났으며 성별에 따른 대처 방법에도 그 차이가 있다고 하였다(변우영, 2005). 스트레스 경험 시, 대처방식을 적절히 사용할수록 문제행동이 낮아졌으며(김수주, 2001) 스트레스 수준에 따라, 수준이 낮을수록 접근적 대처, 스트레스 수준이 높을수록 회피적 대처를 사용하는 것으로 나타났다(방혜선, 2007). 성별에 따라서는 여학생이 남학생보다 방어기제를 더 많이 사용하였으며(장숙희, 2005) 일반청소년과 비행청소년의 스트레스에 대한 대처유형 비교연구를 보면, 일반청소년들이 비행청소년들보다 보다 문제중심적 대처유형을 많이 사용한다고 보고하였다(김형선, 2001). 또한 우리나라 청소년은 문제중심적 대처보다는 자기비난, 정서적 지지 추구, 감정조절, 회피 등의 정서중심적 대처를 많이 사용하고 있음이 보고되었다(김향림, 2001; 신현석, 구본용, 2001).

## 2) 스트레스 대처와 정서자각

스트레스 시 정서를 다루는 반응은 매우 다양하며 여러 양식들이 서로 다른 기능을 한다. 대처 반응 중, 긍정적 재해석이나 수용은 문제를 다른 각도에서 보게 하여 심리적 고통을 감소시킬 뿐만 아니라 대안적인 해결책을 산출할 수 있게 된다. 또한 자신의 감정을 인식하고 사회적 지지를 얻으려는 노력은 사건이나 자극이 심리적인 기능에 미치는 부정적인 영향을 완화하며 스트레스 상황에 효과적으로 해결된 가능성을 향상시키는 반면(Billings & Moos, 1981, Pealin & Schooler, 1978) 부정(denial)이나 자기비난, 소망적 사고 등의 문제 회피적 접근은 스트레스 상황을 무시하거나 이로부터 철수함으로써 현실을 왜곡하고 에너지를 소진시켜 부정적인 결과를 수반할 수 있다. 이렇듯 대처 행동은 스트레스 상황의 성격이나 환경뿐 아니라 개인 내 요인에 크게 의존한다(Kaplan, 1996). 이러한 맥락에서 스트레스 대처에 영향을 주는 개인 내 요인으로서의 정서자각과 스트레스 대처방식의 관계를 보고하는 선행연구가 존재한다. Gohm(2002)은 정서인식 명확성이 문제중심적 대처에 정적인 영향을 미친다고 보고하였으며 그 외에 Flette, Blanksteinr, Obertinsky(1996), Catanzaro(1997)도 정서주의력은 정서중심적 대처방식과 정적인 상관을 보이고, 정서인식 명확성은 문제중심적 대처방식과 정적 상관을 보이는 것으로 설명하였다. 조성은(2005)은 정서인식 명확성이 높은 사람일수록 스트레스 상황에 대한 정서 반응에서 빨리 회복되어 스트레스를 야기한 문제 자체에 대한 빠른 대처가 가능하여 이로 인해 우울의 소지를 낮출 수 있다고 설명하였다.

### III. 연구방법

#### 1. 연구설계

이 연구는 청소년의 정서자각, 지각된 스트레스, 스트레스 대처와의 관계를 파악하는 서술적 상관관계연구이다.

#### 2. 연구대상

연구대상자는 편의표집으로 서울특별시 소재 학교장이 허락한 일반계 고등학교 2개교, 특성화 고등학교 2개교에 재학 중인 1, 2, 3학년 학생으로서 본 연구의 목적을 이해하고 연구 참여에 동의한 자로 총 635명을 대상으로 실시하였으며 그 중 불성실한 응답자료를 제외한 600명이 분석에 사용되었다.

#### 3. 연구도구

##### 1) 대상자의 특성

대상자의 일반적 특성은 성별, 연령, 학교계열, 학년, 성적수준, 부모님의 결혼상태, 가족 경제수준, 종교, 지난 한달 간 극심한 스트레스 경험 유무에 관한 사항들로 총 9 문항으로 구성하였다. 지난 한달 간 극심한 스트레스 경험은 스트레스에 노출된 뒤 스트레스를 회상시키는 자극에 대한 과도한 회피나 불안이 증가된 상태의 경우로 구분하게 하였다.

##### 2) 정서자각: 특질 상위기분 척도(Trait Meta Mood Scale)

Salovey, Mayor, Goldman, Turvey, Palfai(1995)이 특질 상위기분



척도(TMMS-Trait Meta Mood Scale)를 개발하였고, 이수정과 이훈구(1997)가 번안하여 타당화를 검정하였다. 이 척도는 지속적이고 안정적인 정서자각의 개인차를 측정하며 하위 요소로 정서인식 명확성, 정서주의력, 정서기대 3분야로 구성되어있다. 총 21문항으로 정서인식 명확성 11문항, 정서주의력 5문항, 정서기대 5문항으로 구성되었으며 5점 척도로 응답하도록 되어있으며 점수의 총 범위는 21점에서 105점까지이다. 21개 문항 중 9개의 문항(1, 2, 4, 7, 11, 13, 15, 16, 21)이 역방향으로 채점하도록 되어있으며 정서자각 값은 21 문항의 총 점수를 5로 나눈 값이다. 각 문항의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .86, .88, .82이었고 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$ 는 .82, .84, .83이었다.

### 3) 지각된 스트레스

대상자가 지각하는 스트레스 측정도구는 한국어판 스트레스 측정도구인 BEPSI-K(Brief Encounter Psychosocial Instrument-Korean)을 임지혁 등(1996)이 다시 수정, 보완한 5문항의 폐쇄질문을 사용하였다. 이 설문지의 원본은 1988년 Frank 와 Zyznaski가 개발하였으며 1개의 개방형 질문과 5개의 폐쇄형 질문으로 구성되어있고 기존의 스트레스 측정도구, 불안지수, 우울지수, 생활 변화량, 총 스트레스량과 강한 상관성을 보여주어 어디서든 쉽고 간단하게 사용될 수 있다. 우리나라에서는 배종면, 정은경, 유태우가 BEPSI-K를 개발하였고 임지혁 등이(1996) 이를 다시 5문항의 폐쇄형 질문으로 수정, 보완하여 그 타당성을 검증하였다. 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$ 는 .80이었다.

문항은 1점 '전혀 없었다'에서 5점 '항상 있었다'로 반응하도록 하는 5점 Likert 척도이며 BEPSI-K량은 다섯 문항의 총 점수를 5로

나는 값이다. BEPSI-K량에 따라 2.8이상은 고위험군, 1.8~2.7은 중등도 스트레스군, 1.6이하는 저스트레스군으로 해석할 수 있다(임지혁, 1996).

#### 4) 스트레스 대처

스트레스 대처는 개인이 내·외부 자극을 수용하는 과정에서 위협을 느끼는 것으로 평가되는 상황을 다루기 위한 인지적, 행동적 노력으로 스트레스 사건과 적응을 매개하는 핵심기제라 할 수 있다(Folkman & Lazarus, 1984).

Folkman & Lazarus(1985)가 개발한 대처방식척도(WCC-The ways of coping checklist)를 김정희와 이장호(1985)가 요인분석과정을 거쳐서 문제중심적 대처, 정서중심적 대처, 사회적 지지 추구, 소망적 사고 등 4개의 요인 분류하였으며 62개 문항으로 구성되어 있다. 이 척도의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .87로 나왔다.

본 연구에서는 이 척도를 청소년에게 적용한 이선주(1995), 차태경(1998)의 연구를 근거하여 문제중심적 대처 29문항, 사회적 지지 추구 8문항, 정서중심적 대처 15문항, 소망적 사고 10문항을 '사용하지 않음'(1), '약간 사용'(2), '어느 정도 사용'(3), '아주 많이 사용'(4)으로 Likert식 4점 척도로 평정하도록 하였다. 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .85로 나왔다.

#### 4. 자료수집 기간 및 방법

본 연구의 연구대상자는 서울특별시 소재 학교장이 허락한 일반계 고등학교 2개교, 특성화 고등학교 2개교에 재학 중인 1, 2, 3학년 학생 635명을 대상으로 하였다. 본 연구자의 방문을 허락한 서울 소재의 4개교를 연구자가 직접 방문하여 연구의 목적을 설명한 후 대상자의 동의를 받고 준비된 설문지를 직접 기입하게 하여 그 자리에서 자료를 수거하였다. 설문지 작성에는 20-30분이 소요되었다. 자료수집은 2012년 5월 1일부터 2012년 5월 4일까지 이루어졌으며, 회수된 635명의 자료 중 설문응답이 미완성하거나 불성실한 응답자 35명을 제외한 600명을 대상으로 분석하였다.

## 5. 자료분석 방법

수집된 자료는 SPSS WIN 12.0 통계프로그램을 이용하여 분석하였다.

- 1) 대상자의 일반적 특성은 빈도수, 백분율, 평균, 표준편차로 나타냈으며 정서자각, 지각된 스트레스, 스트레스 대처는 평균, 표준편차, 최대값, 최소값 등 기술통계방법을 사용하였다.
- 2) 대상자의 정서자각, 지각된 스트레스, 스트레스 대처와의 관계는 Pearson Correlation Coefficient를 사용하였다.
- 3) 일반적 특성에 따른 정서자각, 지각된 스트레스, 스트레스 대처는 ANOVA, t-test를 이용하여 분석하였다.

## IV. 연구결과

### 1. 대상자의 일반적 특성

연구대상자의 일반적 특성은 성별, 연령, 학교계열, 학년, 성적수준, 부모님 결혼상태, 가족 경제 정도, 종교, 지난 한달 간 극심한 스트레스 경험 유무를 조사하였다 <표 1>.

성별은 남자, 여자 각 50%(300명)로 대상자의 연령은 17세가 30.3%(183명)로 가장 많았으며 16세 29.8%(179명), 15세 22.2%(133명), 18세 이상 16.5%(99명) 순으로 나타났다. 대상자의 평균 연령은 16.4( $SD=1.037$ )세였다. 학년별 분포는 1학년이 38.7%(232명)으로 가장 많았으며 2학년 32.4%(194명), 3학년 29%(174명) 순이었다. 주관적으로 생각하는 성적 수준은 중이 39%(234명)로 가장 많았으며 중하 24.5%(147명), 상중 20.2%(121명), 상 8.5%(51명), 하 7.8%(47명) 순으로 나타났다. 부모님의 결혼 상태는 동거 82.3%(494명), 이혼 또는 별거 13.4%(80명), 기타 2.3%(14명), 사망 2%(12명)의 순으로 나타났으며 학생들이 스스로 생각하는 가족 경제력 정도는 중 73.5%(441명), 하 19.8%(119명), 상 6.7%(40명) 순이었다. 종교는 없음이 51.9%(311명)로 가장 많았고 종교가 있는 대상자에서 기독교 27%(162명), 불교 11.2%(67명), 천주교 8.5%(51명), 기타 1.5%(9명)로 구분되었다. 지난 한달 간 극심한 스트레스 경험이 없는 사람이 57.7%(346명)로 경험이 있는 사람 42.3%(254명)에 비해 높은 분포를 보였다.

# 1. General characteristics of participants

(N=600)

Attribute	Terms	Persons	%	Mean(SD)
Sex	Male	300	50.0	
	Female	300	50.0	
Age	15 or less	133	22.2	16.43 (1.037) MAX 19 MIN 14
	16	179	29.8	
	17	183	30.3	
	18 or more	99	16.5	
	Not answer	6	1.0	
School category	General-purposed	300	50.0	
	Specialized	300	50.0	
Grade	1 <sup>st</sup>	232	38.7	
	2 <sup>nd</sup>	194	32.4	
	3 <sup>rd</sup>	174	29.0	
Grade level	Good	51	8.5	
	Good-average	121	20.2	
	Average	234	39.0	
	Average-poor	147	24.5	
	Poor	47	7.8	
Marital status of parents	Married	494	82.3	
	Divorce/Seperate	80	13.4	
	Death	12	2.0	
	etc.	14	2.3	
Home incomes	Good	40	6.7	
	Average	441	73.5	
	Poor	119	19.8	
Religion	Christianity	162	27.0	
	Catholic	51	8.5	
	Buddhism	67	11.2	
	None	311	51.9	
	etc.	9	1.5	
Experience of extreme stress within last one month	Yes	254	42.3	
	No	346	57.7	

## 2. 대상자의 정서자각, 지각된 스트레스, 스트레스 대처

### 1) 정서자각

대상자의 정서자각 평균평점은 3.29(SD=.415)로 나타났다. 구체적인 문항별 특성은 정서주의력(M=3.41, SD=.60), 정서인식 명확성(M=3.31, SD=.50), 정서기대(M=3.13, SD=.76)순으로 나타났다 <표2>.

표 2. Emotional awareness

Attribute (Questions)	MIN	MAX	Mean	SD
Clarity of feeling(1-11)	1.36	4.64	3.31	.50
Attention to feeling(12-16)	1.00	5.00	3.41	.60
Mood repair(17-21)	1.00	5.00	3.13	.76
Total	1.48	4.62	3.29	.415

## 2) 지각된 스트레스

대상자들의 지각된 스트레스는 평균평점 2.28(SD=.82)로 중등도의 스트레스에 해당하는 것으로 나타났다. 문항별 지각된 스트레스 항목을 보면 ‘미래에 대한 불확실성을 느끼거나 불안해 한 적이 있음’(M=2.96, SD=1.22)이 가장 높게 나타났으며 ‘할 일이 너무 많아 정말 중요한 일들을 잊은 적이 있음’(M=2.29, SD=1.07), ‘정신적, 신체적으로 감당하기 힘들었음’(M=2.22, SD=1.04) 순으로 나타난 반면 가장 스트레스를 낮게 지각하는 것은 ‘자신의 생활 신념에 따라 살려고 애쓰다 좌절을 느낀 적이 있음’(M=1.98, SD=1.00)으로 나타났다 <표 3>.

표 3. Perceived stress

Attribute	MIN	MAX	Mean	SD
1. Not easy to overcome mentally and physically	1	5	2.22	1.04
2. Experience frustration in spite of following own belief of living	1	5	1.98	1.00
3. Feel unsatisfaction of basic desire	1	5	1.99	1.10
4. Feel uncertainty of future	1	5	2.96	1.22
5. Forget important things because of too much works	1	5	2.29	1.07
Total	1	5	2.28	.82



### 3) 스트레스 대처

대상자의 스트레스 대처 유형은 평균평점 2.33(SD=.40)로 나타났으며 구체적 문항별 특성을 보면 소극적 대처(M=2.35, SD=.41), 적극적 대처(M=2.29 SD=.47)로 나타났다. 소극적 대처에서는 소망적 사고(M=2.48, SD=.54)가 정서중심적 대처(M=2.29 SD=.40)보다, 적극적 대처에서는 문제중심적 대처(M=2.31, SD=.50)가 사회적 지지 추구(M=2.22, SD=.57) 보다 평균값이 높게 나타났다 <표 4>.

표 4. Stress coping

Sort	Attribute (Questions)	MIN	MAX	Mean	SD
Active coping	Problem-concentrated thinking(21)	1	4	2.31	.50
	Pursuit of social support(6)	1	4	2.22	.57
	Subtotal(27)	1	3.9	2.29	.47
Passive coping	Mood-concentrated coping(23)	1	3.7	2.29	.40
	Hopeful thinking(12)	1	4	2.48	.54
	Subtotal(35)	1	3.71	2.35	.41
Total		1	3.71	2.33	.40

### 3. 정서자각, 지각된 스트레스, 스트레스 대처와의 관계

대상자의 정서자각, 지각된 스트레스, 스트레스 대처와의 관계를 분석한 결과는 <표 5>와 같다.

정서자각과 지각된 스트레스는 정서인식 명확성( $r=-.258$ ,  $p=.000$ )과 정서기대( $r=-.221$ ,  $p=.000$ )에서 역상관관계를 나타내었다. 즉 정서인식 명확성과 정서기대가 높을수록 지각된 스트레스 정도는 낮게 나타났다.

정서자각과 스트레스 대처 양상에서는 적극적 대처에서는 정서인식 명확성( $r=.166$ ,  $p=.000$ ), 정서주의력( $r=.343$ ,  $p=.000$ ), 정서기대( $r=.292$ ,  $p=.000$ )에서 순상관관계로 나타났다. 즉 정서인식 명확성, 정서주의력 그리고 정서기대가 클수록 적극적 대처를 하고 있음을 알 수 있다.

소극적 대처에서는 정서주의력( $r=.178$ ,  $p=.000$ )과 소망적 대처( $r=.178$ ,  $p=.000$ )가 순상관관계를 보였으며 정서기대에서는 정서중심적 대처( $r=.150$ ,  $p=.000$ )와 소망적 대처( $r=.287$ ,  $p=.000$ )에서 순상관관계로 나타났다. 즉 정서주의력과 정서기대가 높을수록 소망적 대처를 많이 하고 있음을 확인 할 수 있었다.

Figure 5. Relationship among emotional awareness, perceived stress, and stress coping

Emotional awareness	Strength of stress	Aspects of stress coping					
		Active coping			Passive coping		
		Problem-concentrated	Social support	Subtotal	Mood-concentrated	Hopeful	Subtotal
Clarity of feeling	-.258** (.000)	.170** (.000)	.008** (.008)	.166** (.000)	.064 (.121)	.063 (.125)	-.19 (.649)
Attention to feeling	.073 (.075)	.336** (.000)	.262** (.000)	.343** (.000)	.062 (.133)	.287** (.000)	.178** (.000)
Mood repair	-.221** (.000)	.294** (.0007)	.205** (.000)	.292** (.000)	.150** (.000)	.183** (.000)	.179** (.000)

\*p<.05, \*\*P<.01

#### 4. 대상자의 일반적 특성에 따른 정서자각, 지각된 스트레스, 스트레스 대처 차이(학교계열 중심으로)

일반적 특성에 따른 정서자각은 가족경제수준 상( $t=4.06$ ,  $p=.01$ ), 종교가 있는 경우( $t=2.18$ ,  $p=.02$ ) 통계적으로 유의하게 높게 나타났다. 정서자각의 하위요소를 구체적으로 살펴보면 정서인식 명확성은 부모님 동거( $t=2.39$ ,  $p=.01$ ), 가족경제수준이 중( $t=4.69$ ,  $p=.009$ )인 경우 정서인식을 명확하게 하는 것으로 나타났으며 정서주의력은 성적수준이 상중( $t=3.86$ ,  $p=.004$ ), 부모님 동거( $t=-1.95$ ,  $p=.05$ ), 지난 한달 간 극심한 스트레스 경험( $t=2.21$ ,  $p=.027$ )이 있는 경우 높게 나타났다. 정서기대는 가족경제 수준 상( $t=3.88$ ,  $p=.04$ ), 종교가 있는 경우( $t=2.28$ ,  $p=.02$ ), 지난 한달 간 극심한 스트레스 경험이 없는 경우( $t=-2.46$ ,  $p=.014$ ) 통계적으로 유의하게 높게 나타났다<표6>.

지각된 스트레스 정도는 가족경제수준이 하( $t=3.27$ ,  $p=.03$ ), 지난 한달 간 극심한 스트레스 경험이 있는 경우( $t=9.678$ ,  $p=.00$ ) 스트레스를 높게 지각하는 것으로 나타났다<표7>.

스트레스 대처는 17세 이상( $t=-2.1$ ,  $p=.036$ ), 종교가 있는 경우( $t=2.83$ ,  $p=.004$ ) 스트레스 대처를 더 잘하는 것으로 나타났으며 성별에 따른 스트레스 대처방식에 대한 차이는 남학생 ( $M=2.36$ ,  $SD=.05$ )이 여학생( $M=2.26$ ,  $SD=.49$ )보다 문제중심적 대처를 많이 사용한 반면( $t=2.3$ ,  $p=.022$ ), 사회적 지지 추구는 여학생 ( $M=2.28$ ,  $SD=.55$ )이 남학생( $M=2.16$ ,  $SD=.58$ )보다 유의하게 많이 사용하였다( $t=-2.68$ ,  $p=.008$ )<표8>.

<표 9>에서 보는 바와 같이 학교계열에 따라 정서자각 수준이 유의한 차이가 있었다( $t=1.97$ ,  $p=.04$ ). 정서자각의 하위 요소를 살펴보면 일반계고 학생( $M=3.19$ ,  $SD=.79$ )이 특성화고 학생( $M=3.07$ ,

SD=.73)보다 정서기대( $t=1.97$ ,  $p=.04$ )가 유의하게 높았다. 지각된 스트레스 정도는 일반계고 학생이( $M=2.29$ ,  $SD=.79$ ) 특성화고 학생( $M=2.28$ ,  $SD=.86$ )보다 높게 나타났지만 통계적으로 유의한 차이는 없었다 <표 10>. 스트레스 대처는 일반계고 학생이 적극적 대처( $t=.16$ ,  $p=.86$ ), 소극적 대처( $t=.39$ ,  $p=.69$ ) 모두 특성화고 학생보다 높게 나왔으나 유의한 차이는 없었으며 일반계, 특성화고등학생 모두 소망적 사고를 가장 많이 사용하였다( $t=1.14$ ,  $p=.25$ ) <표 11>.

표 6. Emotional awareness in terms of general characteristics

Attribute	Item	Clarity of feeling				Attention to feeling				Mood repair				Total			
		Mean	SD	t/F	P	Mean	SD	t/F	P	Mean	SD	t/F	P	Mean	SD	t/F	P
Sex	Male	3.33	.52	.99	.31	3.38	.63	-1.06	.28	3.17	.77	1.46	.14	3.31	.42	.90	.36
	Female	3.29	.49			3.44	.63			3.08	.75			3.28	.40		
Age	16 or less	3.28	.53	-1.33	.18	3.41	.65	-.09	.92	3.12	.79	-.18	.85	3.28	.44	-9.32	.35
	17 or more	3.34	.47			3.41	.61			3.13	.74			3.31	.38		
School category	General	3.35	.52	1.66	.09	3.41	.65	.192	.84	3.19	.79	1.97	.04*	3.33	.43	1.97	.04*
	Specialized	3.28	.49			3.40	.61			3.07	.73			3.26	.38		
Grade	1 <sup>st</sup>	3.27	.52	1.73	.17	3.40	.64	.23	.79	3.14	.81	.17	.83	3.27	.44	.47	.62
	2 <sup>nd</sup>	3.30	.53			3.44	.65			3.14	.75			3.30	.40		
	3 <sup>rd</sup>	3.37	.45			3.40	.61			3.10	.72			3.31	.37		
Grade level	Good	3.45	.59	1.35	.24	3.51	.67	3.86	.004**	3.15	.83	.40	.80	3.39	.46	2.21	.06
	Good-avg	3.35	.55			3.53	.72			3.18	.80			3.35	.44		
	Average	3.28	.44			3.41	.57			3.10	.74			3.27	.36		
	Avg-poor	3.29	.45			3.35	.62			3.16	.73			3.27	.38		
	Poor	3.29	.67			3.14	.64			3.06	.84			3.20	.56		

Attribute	Item	Clarity of feeling				Attention to feeling				Mood repair				Total			
		Mean	SD	t/F	P	Mean	SD	t/F	P	Mean	SD	t/F	P	Mean	SD	t/F	P
Parents	Yes	3.33	.49	2.39	.01**	3.39	.63	-1.95	.05*	3.16	.73	1.80	.07	3.31	.40	1.75	.08
	No	3.20	.57			3.52	.65			2.98	.91			3.23	.48		
Home incomes	Good	3.26	.52	4.69	.009**	3.39	.71	.48	.61	3.42	.92	3.88	.02*	3.43	.48	4.06	.01**
	Average	3.33	.49			3.40	.62			3.13	.72			3.30	.38		
	Poor	3.20	.52			3.46	.67			3.02	.84			3.22	.47		
Religion	Yes	3.34	.53	1.24	.21	3.44	.63	1.05	.29	3.20	.79	2.28	.02*	3.33	.43	2.18	.02*
	No	3.29	.48			3.38	.63			3.06	.73			3.26	.39		
Experience of extreme stress within last one month	Yes	3.27	.51	-1.89	.059	3.48	.67	2.21	.027*	3.04	.79	-2.46	.014**	3.26	.40	.150	.13
	No	3.35	.50			3.36	.60			3.19	.74			3.31	.42		

\*p<.05, \*\*P<.01

## 7. Strength of perceived stress in terms of general characteristics

Strength of perceived stress					
Attribute	Item	Mean	SD	t/F	P
Sex	Male	2.22	.78	-1.74	.08
	Female	2.34	.86		
Age	16 or less	2.22	.83	-2.07	.039
	17 or more	2.36	.82		
School category	General	2.29	.79	.182	.85
	Specialized	2.28	.86		
Grade	1 <sup>st</sup>	2.22	.84	1.12	.327
	2 <sup>nd</sup>	2.31	.82		
	3 <sup>rd</sup>	2.33	.80		
Grade level	Good	2.23	.70	1.035	.389
	Good-avg	2.25	.84		
	Average	2.37	.80		
	Avg-poor	2.21	.84		
	Poor	2.22	.98		
Parents	Yes	2.26	.81	-1.37	.17
	No	2.38	.90		
Home incomes	Good	2.15	.63	3.27	.03*
	Average	2.25	.81		
	Poor	2.45	.89		
Religion	Yes	2.30	.80	.464	.64
	No	2.27	.84		
Experience of extreme stress within last one month	Yes	2.63	.80	9.678	.00**
	No	2.01	.73		

\*p<.05, \*\*P<.01



## ⦿ 8. Stress coping in terms of general characteristics

		Active coping												Passive coping												Total				
		Problem-concentrated				Social support				Subtotal				Mood-concentrated				Hopeful thinking				Subtotal								
		Mean	SD	t/F	P	Mean	SD	t/F	P	Mean	SD	t/F	P	Mean	SD	t/F	P	Mean	SD	t/F	P	Mean	SD	t/F	P	Mean	SD	T/F	P	
Sex	Male	2.36	.50			2.16	.58			2.31	.49			2.28	.40			2.46	.54			2.34	.40			2.34	.40			
	Female	2.26	.49	2.30	.022*			-2.68	.008**			1.17	.24			-.39	.69			-.49	.62			-.53	.594			2.32	.40	.44
Age	16 or less	2.26	.50			2.20	.60			2.17	.58			2.25	.42			2.45	.55			2.32	.42			2.29	.42			
	17 or more	2.36	.49	-2.41	.016*			-.922	.35			-2.17	.03*			-2.39	.017*			-.816	.415			-1.84	1.06			2.36	.39	-2.1
School category	General	2.33	.51			2.23	.58			2.31	.48			2.29	.408			2.50	.56			2.36	.41			2.34	.41			
	Specialized	2.28	.48	1.24	.21			.43	.66			1.16	.265			.16	.86			1.14	.25			.39	.69			2.32	.40	.74
Grade	1 <sup>st</sup>	2.24	.53			2.20	.60			2.23	.51			2.23	.44			2.41	.55			2.29	.44			2.27	.43			
	2 <sup>nd</sup>	2.38	.49	4.24	.015*	2.26	.57	.581	.560	2.35	.47	3.67	.026*	2.34	.38	4.30	.014*	2.57	.53	4.39	.013*	2.42	.38	5.07	.007**	2.40	.38	5.105	.006**	
	3 <sup>rd</sup>	2.33	.46			2.21	.53			2.30	.43			2.30	.37			2.45	.54			2.35	.38			2.33	.37			
Grade level	Good	2.39	.56			2.16	.56			2.34	.53			2.20	.40			2.51	.51			2.30	.39			2.32	.42			
	Good-avg	2.40	.50			2.24	.63			2.37	.48			2.31	.43			2.54	.56			2.39	.43			2.38	.41			
	Average	2.29	.45	2.32	.055	2.23	.55	.224	.92	2.28	.44	1.46	.21	2.29	.38	.709	.58	2.51	.55	2.65	.03*	2.37	.40	1.02	.39	2.33	.39	.99	.41	
	Avg-poor	2.25	.51			2.22	.54			2.24	.48			2.30	.44			2.40	.51			2.34	.42			2.30	.41			
	Poor	2.24	.56			2.20	.63			2.24	.54			2.26	.40			2.30	.54			2.26	.39			2.26	.43			

		Active coping												Passive coping												Total			
		Problem-concentrated				Social support				Subtotal				Mood-concentrated				Hopeful thinking				Subtotal							
		Mean	SD	t/F	P	Mean	SD	t/F	P	Mean	SD	t/F	P	Mean	SD	t/F	P	Mean	SD	t/F	P	Mean	SD	t/F	P	Mean	SD	T/F	P
Parents	Yes	2.30	.49			2.22	.57			2.29	.47			2.28	.42			2.48	.55			2.35	.41			2.32	.41		
	No	2.33	.55	-.56	.57			-.33	.73			-.59	.55			-.81	.41			-.08	.93			-.64	.52			-.686	.493
Home incomes	Good	2.42	.64			2.27	.68			2.38	.60			.52	.08			2.50	.68			2.35	.53			2.36	.54		
	Average	2.31	.47	1.38	.25	2.22	.56	.280	.75	2.29	.45	1.16	.31	.406	.019	.41	.61	2.48	.53	.07	.92	2.35	.40	.17	.84	2.33	.39	1.7	.84
	Poor	2.27	.54			2.19	.58			2.25	.51			3.77	.03			2.46	.52			2.37	.38			2.32	.40		
Religion	Yes	2.34	.53			2.27	.58			2.32	.50			2.31	.44			2.53	.56			2.38	.43			2.35	.43		
	No			1.98	.047*			1.76	.07*			2.11	.035*			3.44	.001**			2.66	.008**			3.40	.001**			2.83	.004**

\*p<.05, \*\*P<.01

표 9 . Emotional awareness in terms of school category

Attribute	Item	Clarity of feeling				Attention to feeling				Mood repair				Total			
		Mean	SD	t/F	P	Mean	SD	t/F	P	Mean	SD	t/F	P	Mean	SD	t/F	P
School category	General	3.35	.52	1.66	.09	3.41	.65	.192	.84	3.19	.79	1.97	.04*	3.33	.43	1.97	.04*
	Specialized	3.28	.49			3.40	.61			3.07	.73			3.26	.38		

\*p<.05

표 10. Perceived stress in terms of school category

Attribute	Item	Stress awareness level			
		Mean	SD	t/F	P
School category	General	2.29	.79	.182	.85
	Specialized	2.28	.86		

표 11. Stress coping in terms of school category

School category	Active coping																Passive coping																Total			
	Problem-concentrated				Social support				Subtotal				Mood-concentrated				Hopeful thinking				Subtotal															
	Mean	SD	t/F	P	Mean	SD	t/F	P	Mean	SD	t/F	P	Mean	SD	t/F	P	Mean	SD	t/F	P	Mean	SD	t/F	P	Mean	SD	T/F	P								
General	2.33	.51			2.23	.58			2.31	.48			2.29	.408			2.50	.56			2.36	.41			2.34	.41										
			1.24	.21			.43	.66			1.16	.265			.16	.86			1.14	.25			.39	.69			.74	.45								
Specialized	2.28	.48			2.21	.56			2.27	.46			2.29	.406			2.45	.52			2.35	.40			2.32	.40										

## V. 논의

이 연구는 청소년의 정서자각, 지각된 스트레스, 스트레스 대처와의 관계를 파악하기 위하여 시행되었다. 본 연구결과를 중심으로 논의하면 다음과 같다.

연구대상자는 서울소재 남·녀 고등학생 각 300명, 총 600명이었다.

대상자의 정서자각 평균평점은 5점 만점에서 3.29( $SD=.415$ )로 비교적 높게 나타났다. 세부 영역별 평균은 정서주의력( $M=3.41$ ,  $SD=.60$ ), 정서인식 명확성( $M=3.31$ ,  $SD=.50$ ), 정서 기대( $M=3.13$ ,  $SD=.76$ ) 순으로 나타났다. 정서자각이란 정서를 스스로 알고 의식하는 것으로 자신이 느끼는 기분과 정서를 인지적인 사고를 통해서 반성적인 수준에서 점검하고 조정하는 능력을 의미한다(임인섭, 2006). 본 연구에서 청소년의 정서자각 하위 요소 중 정서주의력이 가장 높게 나타났으며 김유진(2011)의 연구 결과와 일치한다. 이는 자신의 정서를 관찰하고 주의를 기울이며 가치를 부여하는 정서주의력보다 사고를 통해 반성적 수준에서 자신의 정서를 명확하게 파악하는 정서인식 명확성이 더 많은 기술과 능력이 요구되기 때문으로 해석된다. 정서주의력은 개인 내 예민성과 타인에 대한 공감력을 높이는 유익한 점이 있지만(김현주, 2005) 정서주의력이 주로 부정적 정서 유발 및 반추에 취약성이 있고(Swinkles & Giuliano, 1995; 김민아 외, 2008) 자신의 정서 경험을 매우 복잡하게 자각함으로써 오히려 정서에 압도당할 수 있어(김유진, 2011) 정서인식 명확성이 동반되지 않을 경우 오히려 부적응적인 요소로 작용될 수 있다(최요원, 2004). 위의 결과들을 종합해보면 정서인식 명확성이 동반되지 않을 경우, 정서에 주의를 기울이는 수준이 높으면 부정적 정서를 경험할 확률이 높을 것으로

예상된다. 따라서 적응적인 정서자각이 가능하도록 정서인식 명확성 강화가 전제되어야 하며 정서자각을 높이는데 효과적인 마음챙김 명상, 개인의 알아차림(Awareness) 등과 같은 중재(장정주, 2011; 박경, 2010)로 청소년의 정서인식 명확성을 높여 적응적이고 건강한 방향으로 정서자각을 할 수 있도록 도와줄 필요가 있다. 이와 더불어 선행 연구에서 정서주의력에 대한 상이한 결과가 혼재하며 본 상기 연구를 통해서 정서주의력이 지각된 스트레스와 상관관계가 없는 것으로 나타나 추후 연구를 통하여 정서주의력이 정서자각을 측정하는 하위요인으로 적합한지, 또한 지각된 스트레스와 상관관계가 없는지 다시 한번 확인해 볼 필요가 있다.

대상자들이 지각한 스트레스는 평균평점 2.28( $SD=.82$ )로 중등도의 스트레스에 해당하는 것으로 나타났다. 문항별 지각된 스트레스 정도를 보면 ‘미래에 대한 불확실성을 느끼거나 불안해 한 적이 있다’( $M=2.96$ ,  $SD=1.22$ )가 가장 높게 나타났다. 스트레스는 일반적으로 상황 그 자체보다는 스트레스를 받아들이는 지각 정도에 따라 달라질 수 있는데 청소년의 경우, 급격한 신체적, 정신적, 생리적 변화로 인한 갈등과 방황으로 혼동의 시기를 경험하고 특히 경쟁적인 학교분위기, 교사 또는 부모, 친구와의 대화 단절 등의 스트레스 유발 요인이 증가하는 반면, 이에 대한 해결책은 부족한 상황으로 스트레스에 압도당하여 중증도의 스트레스 수준을 보여준다는 장영애 외(2006)의 청소년 스트레스에 대한 연구결과를 지지하고 있으며 연령에 관계없이 청소년에게 스트레스는 일관적이고 보편적인 양상이라는 기존 연구들과도 일치한다(손향숙, 2002; 한태영, 2005). 본 연구에서 불확실성을

느끼거나 불안해 한 적이 있는 특성이 가장 높게 나온 것은 지각된 스트레스 수준이 높을수록 불안 및 우울과 같은 부정적 정서가 높다고 한 기존의 연구결과(Spada, 2008; 하정, 2010)를 뒷받침해 준다. 또한 홍석은(2002)의 연구에서 한국의 청소년들이 겪는 스트레스는 입시와 이로 인해 결정되는 장래가 주를 이루는 것과 일맥상통하며, 국가청소년위원회 청소년백서(2012)에서 제시한 청소년의 가장 큰 스트레스 요인은 공부(38.6%)와 직업(22.9%)으로 미래를 결정 짓는 요소에 의해 불안과 스트레스를 지각한다는 결과와 일치한다. 본 연구를 통해 청소년의 지각된 스트레스 요인으로 미래에 대한 불확실성과 그로 인한 불안이 가장 크게 영향을 주는 것으로 나타난 바, 추후 연구를 통해 미래의 불확실성과 그로 인한 불안과 관련 있는 구체적인 영향 요인을 규명 할 필요가 있다. 이와 더불어 선행연구들에서 청소년의 스트레스는 우울 및 불안, 불면, 자살과 같은 청소년의 정신건강을 위협하는 요인으로(전선영, 2005) 성인기의 우울증과 알코올중독 그리고 반사회성 등의 만성적 문제를 예측할 수 있게 하는 예견인자로 지적된 바(Crick & Groperter, 1996), 불가항력적인 환경적 요소를 직접 다룰 수 없다면 개인 내간 변인으로 통제 및 역량 강화가 가능한 정서자각 강화로 청소년의 지각된 스트레스 수준을 낮추고 잘 대처하여 청소년기의 발달과업을 수행, 적응적인 성인이 될 수 있도록(한태영, 2005) 이에 준하는 예방적 중재에 대한 검증이 필요하다.

대상자의 스트레스 대처 정도는 평균평점 2.33(SD=.40)로 나타났으며 소망적 사고(M=2.48, SD=.54)를 가장 많이 사용하였다.

소극적 대처( $M=2.35$ ,  $SD=.54$ )가 적극적 대처( $M=2.29$ ,  $SD=.47$ )보다 높게 나타났다. 소극적 대처에서는 소망적 사고( $M=2.48$ ,  $SD=.54$ )가 적극적 대처에서는 문제중심적 대처( $M=2.31$ ,  $SD=.50$ )가 많이 사용되는 것으로 나타났다. 본 연구 결과와 같이 청소년들이 소망적 사고 대처방식을 가장 많이 사용하는 연구 보고(조민영, 2005)도 있으나 일부 연구에서는 사회적 지지 추구를 많이 사용하는 것으로 나타나(최덕희, 2008) 본 연구결과를 부분적으로 지지하였다. 청소년들이 스트레스 상황에서 소극적 대처 중 소망적 사고를 주요한 적응 방법으로 사용하여 기적이나 소망, 공상을 함으로써 스트레스 상황에서 발생하는 고통을 감소시키고 있다는 것을 알 수 있으며 이는 청소년의 상당수는 스트레스에 적절하게 대처하는 효과적인 대처방법을 잘 모르고 있고 적절한 방법을 모색한다기보다 문제로부터 거리를 두고 긍정적인 상황으로 전환함으로써 스트레스에 대처하는 경우가 많다는 연구 결과(조민영, 2004)로 설명 할 수 있다. 그러나 이러한 대처 방법은 일시적으로 문제를 해결하는 것처럼 보일 수 있으나 근본적인 문제 해결책이 아니기 때문에 오히려 많은 문제를 발생할 수 있으므로 단순한 소망적 회피가 아닌 정서를 명확하게 인식하고 보다 적극적이고 근본적인 대처 전략이 요구됨을 역설적으로 알 수 있다.

대상자의 정서자각, 지각된 스트레스, 스트레스 대처와의 관계를 분석한 결과 정서자각과 지각된 스트레스는 정서인식의 명확성( $r=-.258$ ,  $p=.000$ )과 정서기대( $r=-.221$ ,  $p=.000$ )에서 역상관관계를 보였다. 즉 정서인식 명확성과 정서기대가 높을수록 지각된 스트레스 정도는 낮게 나타났다. 이는 기존 연구에서 정서를 명확하게



인식하는 사람일수록 우울, 불안, 신체화 등의 내재적인 문제의 경향성이 낮고(조성은, 2005, 김영혜, 2003), 정서인식 명확성이 떨어질수록 공격 성향과 비행 성향, 폭식 성향의 문제행동이 증가할 수 있다는 선행연구(박여정, 2009; 최호영 외, 2011)를 지지한다. 이렇듯 자신의 정서에 대해 명확하게 이해하고 반응할 수 있는 정서인식 명확성이 청소년의 적응적 발달에 중요한 요소임(임인섭, 2006)을 본 연구결과를 통해 확인할 수 있었다.

정서자각과 스트레스 대처와의 관계를 살펴보면, 적극적 대처는 정서인식 명확성( $r=.166$ ,  $p=.000$ ), 정서주의력( $r=.343$ ,  $p=.000$ ), 정서기대( $r=.292$ ,  $p=.000$ ) 모두에서 유의한 순상관관계를 나타내었다. 즉 정서인식 명확성, 정서주의력 그리고 정서기대가 클수록 적극적 대처를 하고 있음을 알 수 있다

소극적 대처에서는 정서주의력과 소망적 대처( $r=.178$ ,  $p=.000$ )가 순상관관계를 보였으며 정서기대는 정서중심적 대처( $r=.150$ ,  $p=.000$ )와 소망적 대처( $r=.287$ ,  $p=.000$ )에서 순상관관계를 나타내었다. 즉 정서주의력이 높을수록 소망적 대처를 많이 하며, 정서기대가 높을수록 정서중심적 대처와 소망적 대처를 많이 하고 있음을 확인할 수 있었다. 이는 정서주의력은 정서중심적 대처방식과, 정서인식 명확성은 문제중심적 대처와 순상관관계를 보이는 선행 연구결과(Flette, Blankstein, Obertinsky, 1996; Catanzaro, 1997)와 일치한다. 일부 연구에서 정서주의력 수준이 높을수록 과거를 반추하고 우울 및 불안 성향이 강해 삶의 부적응적인 영향을 준다는 결과와 불일치하나(조성은, 2005) 이는 긍정적 정서를 강하게 경험하는 사람이 부정적 정서도 강하게 경험할 수 있다는 정서적 성향이 반영되어(임전옥 외, 2003) 정서주의력이 높은 청소년이

적극적, 소극적 대처를 잘 한 것으로 보여진다. 또한 정서주의력이 지각된 스트레스와 뚜렷한 상관관계는 보이지 않지만 스트레스 대처와 정적 상관을 보이는 바, 후속 연구를 통해 정서주의력이 지각된 스트레스와 스트레스 대처에 어떻게 매개하는지 확인해 볼 필요가 있다.

정서기대와 지각된 스트레스는 역상관관계( $r=-.221$ ,  $p=.000$ )로 정서기대가 낮을수록 지각된 스트레스가 높게 나타났으며, 스트레스 대처와는 순상관관계로 나타났다. Goldman 등(1996)이 부정적 정서를 바꿀 수 있다는 믿음을 TMMS로 측정한 실험연구에서 정서기대 혹은 정서에 대한 개선 기술이 높은 사람일수록 신체화 증상으로 인한 병원을 찾는 횟수가 적다고 하였는데 이는 정서기대가 높을수록 지각된 스트레스 정도가 낮고, 스트레스에 잘 대처하는 본 연구 결과와도 유사하였다.

위의 내용을 요약해보면 정서자각 하위 요소 중 정서인식 명확성과 정서기대가 높은 수준인 경우 지각된 스트레스 정도가 낮고 스트레스 대처도 적극적으로 한다는 기존 연구결과들과 일치하였으나 정서주의력의 경우 스트레스 대처에 적극적인 양상으로 선행 연구와 상반된 결과들이 혼재하여 정서주의력과 지각된 스트레스, 스트레스 대처와의 관계에 대한 후속 연구가 필요하다.

일반적 특성에 따른 정서자각은 가족경제수준 부유( $t=4.06$ ,  $p=.01$ ), 종교가 있는 경우( $t=2.18$ ,  $p=.02$ ) 통계적으로 유의하게 높게 나타났다. 정서자각의 하위요소를 구체적으로 살펴보면 정서인식 명확성은 부모님 동거( $t=.2.39$ ,  $p=.01$ ), 가족경제수준이 보통( $t=4.69$ ,  $p=.009$ )인

경우 정서인식을 명확하게 하는 것으로 나타났으며, 정서주의력은 성적수준이 상중( $t=3.86, p=.004$ ), 부모님 동거( $t=-1.95, p=.05$ ), 지난 한달 간 극심한 스트레스 경험( $t=2.21, p=.027$ )이 있는 경우 높게 나타났고 정서기대는 가족경제 수준 상( $t=3.88, p=.04$ ), 종교가 있는 경우( $t=2.28, p=.02$ ), 지난 한달 간 극심한 스트레스 경험이 없는 경우( $t=-2.46, p=.014$ ) 통계적으로 유의하게 높게 나타났다. 위의 결과와 같이 정서자각의 하위 요소인 정서인식 명확성, 정서주의력, 정서기대에 대한 청소년의 영향 요소가 개인 내적인 변인 외에도 부모와의 동거여부, 경제 수준, 종교유무 등 물리적, 환경적 요인과 정서자각이 관련이 있는 것으로 나타났으나 이에 대한 선행연구가 거의 없는 상태이며 후속 연구를 통해 각 하위 요소와 그 영향요인과의 관계를 구체적으로 확인해 볼 필요가 있다.

지각된 스트레스 정도는 가족경제수준이 빈곤(*poor*)( $t=3.27, p=.03$ ), 지난 한달 간 극심한 스트레스 경험이 있는 경우( $t=9.678, p=.00$ ) 스트레스를 높게 지각하는 것으로 나타났으며 이는 부모의 경제 상태와 관련하여 사회경제적으로 취약한 계층에 속해있는 청소년이 스트레스로 인해 비행과 같은 부적응을 경험할 확률이 높으며 발달에도 부정적인 영향을 준다는 선행연구(윤혜미, 2005) 결과와 일치하며 극심한 스트레스 경험이 스트레스 인지 정도를 더한다는 경험적 사실을 입증하였다.

스트레스 대처는 17세 이상( $t=-2.1, p=.036$ ), 종교가 있는 경우( $t=2.83, p=.004$ ) 스트레스 대처를 더 잘하는 것으로 나타났다. 성별에 따른 스트레스 대처방식에 대한 차이는 남학생 ( $M=2.36, SD=.05$ )이 여학생( $M=2.26, SD=.49$ )보다 문제중심적 대처를 많이 사용한 반면( $t=2.3, p=.022$ ), 사회적 지지 추구는 여학생 ( $M=2.28,$

SD=.55)이 남학생(M=2.16, SD=.58)보다 유의하게 많이 사용하였다( $t=-2.68$ ,  $p=.008$ ). 이는 학년이 올라가 연령이 증가할수록 정서자각이 향상되며 명확한 정서 인식을 바탕으로 적극적이고 긍정적으로 스트레스 대처가 가능하다는 선행연구를 지지하며(이수정, 2001; 조정자 외, 2007) Matud(2004) 연구에서 여성이 남성보다 문제중심적 대처는 덜 사용하는 것과 일치하는 결과이다.

대상자의 일반적 특성 중 학교계열로 세분화하여 보면 정서자각의 경우, 일반계고 학생(M=3.33, SD=.43)이 유의하게 높은 것으로 나타났다( $t=1.97$ ,  $p=.04$ ). 정서자각의 하위 요소로 살펴보면 일반계고 학생(M=3.19, SD=.79)이 특성화고 학생(M=3.07, SD=.73)보다 정서기대( $t=1.97$ ,  $p=.04$ )가 유의하게 높았다. 이는 일반계고 학생이 특성화고 학생보다 자기존중감 및 자기이해가 더 높고(박승원, 2012) 자기효능감이 높을수록 지각된 스트레스 수준이 낮다는 연구결과(위휘, 2005)를 미루어보아 일반계고 학생이 정서자각을 높게 한다는 본 연구 결과를 유추해볼 수 있다. 하지만 위 연구의 결과로 학교계열이 어떻게, 어느 정도 정서자각과 연관 되는지 파악하기 어려우며 후속 연구를 통해 두 변수 간의 상관관계를 구체적으로 확인해 볼 필요가 있다. 지각된 스트레스 및 스트레스 대처에서는 학교계열 간 큰 차이가 없었지만 두 집단 모두 소망적 대처를 가장 많이 사용하는 것은 조민영(2005)의 연구결과와 일치하였으며 이는 청소년들이 스트레스 상황에서 적극적 대처보다는 문제로부터 거리를 두고 긍정적인 상황으로 전환하는 것임으로(조민영, 2004) 스트레스에 상응하는 정서를 명확하게 인식하고 적극적이고 근본적인 대처 전략을 사용할 수 있도록 예방적 중재를 개발, 적용하여 도와 줄 필요가 있다.

이상의 연구 결과로 미루어 보았을 때, 청소년의 정서자각이 높을수록 지각된 스트레스가 낮고 스트레스 대처 수준이 높은 것을 확인 할 수 있음으로 청소년의 정서자각 역량을 강화하고 스트레스로 발생하는 개인의 주관적 내적 반응의 통제를 높여 스트레스에 적절히 대처하고 청소년의 정신건강을 유지, 증진할 수 있도록 예방적 중재를 개발, 적용할 필요가 있다. 또한 정서자각의 하위 요소인 정서주의력의 경우, 지각된 스트레스와 뚜렷한 상관관계를 보이지 않지만 적극적, 소극적 대처와도 순상관관계를 보이는 바, 세 변수 간의 관계를 보다 구체적으로 알아보고 청소년이 보다 적응적이고 건강한 시기를 보낼 수 있도록 도와 줄 필요가 있다. 본 연구 결과를 통해 청소년의 정서자각 강화 프로그램 및 청소년을 대상으로 하는 효율적인 스트레스 중재 프로그램 마련의 근거 자료로 활용할 수 있을 것이다.

## VI. 결론 및 제언

본 연구는 청소년의 정서자각, 지각된 스트레스, 스트레스 대처와의 관계를 파악함으로써 청소년의 스트레스를 역할갈등과 발달상의 긴장, 학업성적과 대인관계 같은 문제와 상황 중심적 접근이 아닌 정서자각이라는 새로운 개념으로 접근하여 정신건강의 새로운 예방간호와 치료적 프로그램 개발에 기초 자료를 제공하고자 시행되었다.

연구자료는 2012년 5월1일부터 5월 4일까지 서울소재 고등학교로 본 연구를 허락한 일반계 2개교, 특성화고 2개교를 중심으로 편의 표집하여 연구자가 직접 학교를 방문하여 연구의 목적과 방법을 설명하고 동의를 구한 후 참여를 원하는 각각 600명을 대상으로 설문지를 이용하여 직접 기입하게 하여 자료를 수집하였다.

연구도구로 정신자각 측정도구는 Salovey, Mayor, Goldman, Turvey, Palfai(1995)의 특질 상위기분 척도(Trait Meta Mood Scale)를 이수정과 이훈구(1997)가 번안한 것(각 문항별 Cronbach's  $\alpha$ 는 .86, .88, .82)을 사용하였으며, 지각된 스트레스 측정도구는 한국어판 스트레스 측정도구인 BEPSI-K(Brief Encounter Psychosocial Instrument-Korean)을 임지혁 등(1996)이 다시 수정, 보완한 5문항의 폐쇄질문형을 사용하였다. 스트레스 대처 측정도구는 Folkman 과 Lazarus(1985)가 개발한 대처방식척도(WCC-The ways of coping checklist)를 김정희와 이장호(1985)가 요인분석과정을 거쳐서 문제중심적 대처, 정서 중심적 대처, 사회적 지지 추구, 소망적 사고 등 4개의 요인으로 개발한 도구를 사용하였다.

수집된 자료는 SPSS WIN 12.0 통계프로그램에 의해 실수와 백분율, 평균과 표준편차, Pearson correlation Coefficient, ANOVA와 t-

test를 이용하였다.

연구의 결과는 다음과 같다.

- 1) 대상자의 전반적인 정서자각 평균평점은 3.29( $SD=.415$ )로 정서주의력( $M=3.41$ ,  $SD=.60$ ), 정서인식 명확성( $M=3.31$ ,  $SD=.50$ ), 정서 기대( $M=3.13$ ,  $SD=.76$ )순으로 나타났다.
- 2) 대상자들의 지각된 스트레스는 평균평점 2.28( $SD=.82$ )로 중등도의 스트레스에 해당하였다.
- 3) 대상자의 전반적인 스트레스 대처는 평균평점 2.33( $SD=.40$ )로 소망적 사고( $M=2.48$ ,  $SD=.54$ )를 가장 많이 사용하였다. 문항별 특성으로 살펴보면 소극적 대처( $M=2.35$ ,  $SD=.54$ ), 적극적 대처( $M=2.29$ ,  $SD=.47$ )로 나타났으며 소극적 대처에서는 소망적 사고가, 적극적 대처에서는 문제중심적 대처( $M=2.31$ ,  $SD=.50$ )가 평균값이 높게 나타났다.
- 4) 대상자의 정서자각, 지각된 스트레스, 스트레스 대처와의 관계는 정서자각의 유형 중 정서인식의 명확성이 높을수록 지각된 스트레스 정도는 낮게( $r=-.258$ ,  $p=.000$ ) 나타났으며, 적극적인 대처( $r=-.166$ ,  $p=.000$ )와 순상관관계로 나타났다. 정서주의력과 스트레스 대처에서는 적극적 대처( $r=.343$ ,  $p=.000$ ), 소극적 대처( $r=.178$ ,  $p=.000$ ) 모두 순상관관계를 보였다. 정서기대와 지각된 스트레스는 역상관관계( $r=-.221$ ,  $p=.000$ )로 정서기대가 낮을 수록 지각된 스트레스가 높게 나타났으며 적극적 대처( $r=.292$ ,  $p=.000$ ), 소극적 대처( $r=.179$ ,  $p=.000$ ) 모두 순상관관계로 나타났다.
- 5) 대상자의 일반적 특성에 따른 정서자각은 학교계열( $t=1.97$ ,

$p=.04$ ), 가족경제수준( $t=4.06$ ,  $p=.01$ ), 종교( $t=2.18$ ,  $p=.02$ )에서 차이가 났으며 지각된 스트레스는 가족 경제수준( $F=3.27$ ,  $p=.03$ )과 지난 한달 간 극심한 스트레스 경험 유무( $t=9.678$ ,  $p=.00$ )에서 차이가 있었다. 전반적인 스트레스 대처는 연령( $t=2.1$ ,  $p=.036$ ), 학년( $F=5.105$ ,  $p=.006$ ), 종교( $t=2.83$ ,  $p=.004$ )에서 유의한 차이가 있었다.

- 6) 학교계열에 따른 특성을 살펴보면, 일반계고( $M=3.33$ ,  $SD=0.43$ )가 특성화고( $M=3.26$ ,  $SD=0.38$ ) 학생보다 정서자각 수준이 높았으며( $t=1.97$ ,  $p=.04$ ), 정서자각의 하위 요소 중 하나인 정서기대도 높게 나타났다( $t=1.97$ ,  $p=.04$ ). 지각된 스트레스 및 스트레스 대처에서는 유의미한 차이를 보이지 않았다.

이상의 결론에 근거하여 다음과 같이 제안하고자 한다.

- 1) 정서자각 하위 요소 중 정서주의력의 경우, 상이한 연구 결과가 혼재하여 정서자각을 측정하는 하위 요소로 적합한지 추후 연구를 통해 확인해 볼 필요가 있다. 또한 정서주의력이 높을 경우, 지각된 스트레스와의 상관관계는 나타나지 않았지만 스트레스 대처도 잘하는 것으로 나타나 세 변수 간의 상관관계를 후속 연구를 통해 구체적으로 확인해 볼 필요가 있다.
- 2) 청소년들의 지각된 스트레스 수준을 낮추기 위하여 미래에 대해 불확실하게 느끼고 불안해하는 영향 요인을 추후 연구를 통해 구체적으로 규명할 필요가 있다.
- 3) 청소년들이 정서자각 수준을 높여 스트레스 지각 정도를



낮추고 대처를 잘 할 수 있도록 프로그램의 개발 및 적용효과에 대한 검증 연구가 많지 않음으로 후속 연구를 통해 효과적인 중재를 개발, 적용할 필요가 있다.

- 4) 정서자각에 대한 선행연구 대부분이 정서자각이라는 통합적 개념으로 활용되고 있어 하부 요소인 정서인식 명확성, 정서주의력, 정서기대의 영향 요소에 대한 연구가 거의 부재함으로 후속 연구를 통해 각 하부 요소의 영향요인과 관계를 구체적으로 규명할 필요가 있다.
- 5) 이 연구는 서울시의 일부 청소년들을 편의표집하였으므로 연구결과 해석에 신중을 기할 필요가 있다. 다양한 지역의 학생을 대상으로 세 변수 간의 관계를 보다 명확히 할 필요가 있다.

## 참고 문헌

- 구재선과 김의철(2006). 심리적 특성, 생활 경험, 행복의 통합적 관계. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 20(4), 1-18.
- 김미례(2002). 고교생의 스트레스 감소를 위한 REBT 집단상담의 효과. *석사학위논문* 전남대학교.
- 김미례, 홍경자와 양승남(2002). 고등학교 학생들의 스트레스와 대처방식. *청소년 상담 연구*, 10(1), 107-125.
- 김민아와 권경인(2008). 적응유연한 청소년의 정서인식 명확성과 인지적 정서조절 전략에 관한 연구. *청소년상담연구*, 16(1), 15-32.
- 김수주(2001). 중·고등학생의 학교 스트레스가 문제행동에 미치는 영향에 관한 연구. *석사학위논문* 연세대학교.
- 김영혜(2003). 정서인식의 명확성, 정서의 수용과 정서적지지 그리고 심리적 안녕과의 관계. *석사학위논문* 가톨릭대학교.
- 김유진(2011). 상위-기분이 대인관계문제에 미치는 영향: 정서의 매개효과를 중심으로. *석사학위논문* 아주대학교
- 김의철, 박영신과 박금주(1998). 한국 청소년의 생활만족도와 스트레스 형성요인: 도시와 농촌 청소년을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 3(1), 79-101.
- 김정희(1987). 지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용. *박사학위논문* 서울대학교.
- 김정희와 이정호(1985). 스트레스 대처방식의 구성요인과 우울과의 관계. *고려대학교 행동과학연구소 행동과학 연구*, 7, 127-138.
- 김차희와 이민규(2006). 성격양식 및 대인관계 문제해결 능력이 생활 스트레스와 우울에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 11(1), 163-175.
- 김향림(2000). 고등학생들의 스트레스와 스트레스 대처행동 및 건강문제에 관한 연구. *석사학위논문* 경기대학교.
- 김현주(2005). 상위기분과 공감과의 관계. *석사학위논문* 가톨릭대학교
- 김형선(2001). 일반청소년과 비행청소년의 스트레스에 대한 대처유형 비교 연구. *석사학위논문* 강원대학교.
- 김현순(2009). 청소년의 스트레스, 자기효능감, 우울과 자살생각의 관계. *한국청소년연구*, 20(1), 203~205.

- 문경숙(2006). 학업스트레스가 청소년의 자살 충동에 미치는 영향: 부모와 친구에 대한 애착의 매개효과. *아동학회지*, 27(5), 143-157.
- 박경(2010). 지각된 스트레스와 우울과의 관계에서 상위인지와 마음챙김의 중재효과. *한국심리학회지: 건강*, 15(4), 617-634.
- 방혜선(2007). 중학생의 스트레스 수준과 대처유형 및 학교적응과의 관계. *석사학위논문* 아주대학교.
- 변우영(2005). 중학생의 학교생활 만족도 및 스트레스 요인에 관한 연구. *석사학위논문* 세명대학교.
- 손득운(2007). 고등학생의 스트레스 요인과 대처방식에 관한 연구. *석사학위논문* 울산대학교.
- 신주연, 이윤아와 이기학(2005). 삶의 의미와 정서조절 양식이 청소년의 심리적 안녕에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 17(4), 1035-1057.
- 신현균(2002). 청소년의 학업부담감, 부정적 정서, 감정표현불능증 및 지각된 부모양육행동과 신체화 증상과의 관계. *한국심리학회지: 임상*, 21(1), 171-187.
- 신현숙과 구본용(2001). 청소년의 스트레스 대처방식과 적응과의 관계. *청소년상담연구*, 9, 189-225.
- 옥정, 오윤희 와 정현옥(2001). 청소년기 애착유형과 지각된 부모양육 행동. 재소중인 비행집단, 위험집단, 정상집단비교. *한국심리학회지: 임상*, 20(2), 259-271.
- 위휘(2005). 청소년 스트레스 영향요인에 관한 연구. *정신간호학회지*, 14(2), 129-138.
- 유성경(2000). 청소년 탈비행과 위험요소 및 보호요소에 관한 탐색적 연구. *교육학연구*, 38(3), 81-106.
- 유성경(2007). 행복의 재발견: 역경 속에 피어나는 행복의 꽃. *한국상담심리학회 연차학술대회 논문집*, 51-58.
- 유안진, 이점숙과 정현심(2006). 정서조절 양식과 부모애착이 청소년의 생활만족에 미치는 영향. *아동학회지*, 27(1), 167-181.
- 윤숙진(2008). 청소년의 긍정적 정서 및 부정적 정서 수준과 생활만족도간의 관계 연구. *사회과학논총*, 15, 205-213.
- 윤희미(2005). 경제적 곤란과 가족갈등이 아동의 적응에 미치는 영향:아동의 스트레스와 스트레스 대처방식의 상호작용을 중심으로. *한국사회복지학*, 57(3), 133-164.

- 이소현(2002). 일반유아를 중심으로 한 생각의 원리의 개념적 이해 및 발달적 고찰. *특수교육학회지*, 1, 71-88.
- 이수정(2001). 문제해결과제를 이용한 정서인식력 검사의 개발. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 15, 65-86.
- 이수정과 이훈구(1997). Trait Meta-Mood Scale의 타당화에 대한 연구: 정서지능의 하위요인에 대한 탐색. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 11(1), 95-116.
- 이영진(2011). 청소년의 스트레스 완화요인으로써 여가만족의 영향, *청소년학연구*, 18(12), 609-639.
- 이희자(2007). 대입수험생의 입시스트레스가 정신건강에 미치는 영향. *석사학위논문* 한국교원대학교.
- 임인섭(2006). 초기 청소년의 정서능력과 뇌 정보처리 특성이 외현화 문제에 미치는 영향. *감성과학*, 9(4), 307-319.
- 임지혁, 배종면, 최순식, 김성원, 황환식과 허봉렬(1996). 스트레스량 측정도구로서 한국어판 BEPSI설문서의 타당성. *대한가정의학회*, 17(1), 42-49.
- 장숙희(2005). 청소년의 스트레스 요인과 방어기제와의 관계. *석사학위논문* 숙명여자대학교.
- 장영애와 손영미(2006). 청소년 스트레스에 대한 관련 변인분석. *한국지역사회생활과학지*, 17(4), 137-149.
- 장정주(2011). 정서자각을 위한 마음 챙김 명상 정서에 대한 알아차림을 통한 정서표현의 효과. *한국심리학회*, 409.
- 조민영(2004). 중·고등학생들의 학교 스트레스가 정신건강에 미치는 영향 연구: 스트레스 대처의 조절 효과를 중심으로. *석사학위논문* 가톨릭대학교.
- 조성은(2005). 정서인식의 명확성, 정서강도, 정서주의력과 스트레스 대처 및 우울과의 관계. *석사학위논문* 연세대학교.
- 조소현 (2005). 정서 강도와 정서인식 명확성이 자기 파괴적 충동 행동에 미치는 영향: 폭식 행동과 중독적 인터넷 사용을 중심으로. *석사학위논문* 연세대학교
- 조운정(2006). 청소년의 자기효능감의 수준과 스트레스 대처방식과의 관계. *석사학위논문* 경기대학교.
- 최덕희(2008). 청소년의 학교 스트레스가 정신건강에 미치는 영향. *석사학위논문* 한양대학교.
- 최선화 (1994). *약물남용 청소년을 위한 집단 사회사업적 개입모형*

- 연구. 박사학위논문 이화여자대학교.
- 최요원(2004). 대학생의 정서인식의 개인차가 정신건강에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 9(4), 887-901.
- 최호영과 이지연 (2011). 정서강도와 정서인식의 명확성이 여고생의 폭식행동에 미치는 영향. *상당학연구*, 12(5), 1579-1597.
- 하정(2011). 지각된 스트레스, 불안, 문제적 인터넷 사용과의 관계에서 걱정에 대한 상위인지의 매개효과. 석사학위논문 이화여자대학교
- 한선화(2006). 청소년의 정서성과 정서조절 전략 및 자기통제력. 석사학위논문 인하대학교.
- 한태영 (2005). 청소년의 학교장면 스트레스:성격 및 정서지능의 조절효과. *한국심리학회지*, 2(2), 177-197.
- 홍석은(2002). 기독교 의식이 청소년 스트레스에 미치는 영향. 석사학위논문 경성대학교.
- 황천근(1994). 고등학생의 성격특성과 스트레스 대처방식과의 관계 연구. 석사학위논문 건국대학교.
- 황혜정(2006). 초등학생과 중학생의 스트레스와 이에 영향을 미치는 변인에 관한 연구. *초등교육연구*, 19(1), 198-216.
- Bergdahl, J. & Berdahl, M.(2002). Perceived stress in adult. Prevalence and association of depression, anxiety and meditation in Swedish population. *Stress and Health*, 18, 235-241.
- Billings, A., & Moos, R. (1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 877-891.
- Billings, A., & Moos, R. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 139-157.
- Cacioppo, J., Gardner, W., & Berntson, G. (2002). The affect system has parallel and integrative processing components: Form follows function. *Foundations in Social Neuroscience*, 493-522.
- Carlson, J., & Hatfield, E. (1992). Psychology of emotion. *Holt Rinehart & Winston*.
- Catanzaro, S. H.(1997). Mood regulation expectancies, affect intensity, dispositional coping, and depressive symptoms: a concept analysis and empirical reanalysis. *Personality and Individual Differences*, 23, 1065-1069.

- Cohen, F., & Lazarus, R. S. (1979). Coping with Stress of illness. In F. C. G.C. Stone, & N.E.Adler(Eds.), *Health Psychology: A Handbook* (pp. 217-254). *San Francisco: Jossey-Bass.*
- Chen, H., Mechanic, D., & Hansell, S. (1998). A longitudinal study of self-awareness and depressed mood in adolescence. *Journal of Youth and adolescencs*, 27, 719-734.
- Edward, C. C.(2002). Predicting suicide ideation in an adolescent popu;ation: Examining the role of socail problem solving as a moderator and a mediatio. *Personality and Individual Differences*, 32, 1279-1291.
- Eisdorfer, C. (1981). Introduction to the stress and coping paradigm. In C. Eisdorfer, A. D.Cohen, & P.Maxim, *Models for Clinical Psychopathology* (pp. 75-176). *New York: S.P.Medical & Scientific Books.*
- Emmerling, R. J., & Goleman, D. (2003). Emotional intelligence: Issue and common mosunderstanding, consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations.
- Folkman, S. (1984). Personal control stress and coping process: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology* , 46, 839-852.
- Folkman, S., & Lazarus, R. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology* , 48(1), 150-170.
- Folkman, S., & Lazarus, R. (1986). Stress processes and depressive symptomatology. *Journal of Abnormal Psychology* , 95(2), 107-113.
- Frank, S., & Zyzanski, S. (1988). Stress in the clinical setting: the Brief Encounter Psychosocial Instrument. *The Journal of family practice* , 26(5), 533-539.
- Gohm, C., & Clore, G. (2002). Four latent traits of emotional experience and their involvement in well-being, coping, and attributional style. *Cognition & Emotion* , 16(4), 495-518.
- Goldman, S., Kraemer, D., & Salovey, P. (1996). Beliefs about mood moderate the relationship of stress to illness and symptom reporting. *Journal of Psvcho. somatic Research* , 41(2), 115-128.
- Grick, N. R, & Grotperter, J. K. (1996). Relational aggression, overt aggression and freindship, *child Development*, 67, 2328-2338.
- Gross, J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current directions in psychological science* , 10(6), 214-219.
- Gross. J. J., Thopmson. R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual foundation, *Handbook of emotion regulation*. *New York: Guilford Press.*
- Holahan, C., Moos, R., & Schaefer, J. (1996). Coping, stress resistance, and growth: Conceptualizing adaptive functioning. In M. Zeidner, & N. S.

- Endler, *Handbook of coping: Theory, research, applications* (pp. 24-43). New York: Wiley.
- Ingram, R. E. (1990). Self-focused attention in clinical disorders: Review and a conceptual model. *Psychological Bulletin*, 107, 156-176.
- Kanner, A., Coyne, J., Schaefer, C., & Lazarus, R. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 1-39.
- Kaplan, H. B. (1996). Psychosocial stress. Perspectives on structure, theory, life-course, and methods, *Academic Press, New York*.
- Larsen, J., McGraw, A., & Cacioppo, J. (2001). Can people feel happy and sad at the same time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(4), 684-696.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. *New York: Springer*.
- Mairaudt, W. (1998). Adolescent perception of workload and stress. *Guidance and counseling*, 14(1), 19-22.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience process in development. *American Psychologist*, 9, 185-221.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1990). Emotional intelligence. *Imagination Cognition and Personality*, 9, 185-221.
- Mayer, J., & Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence (Norwood)*, 17(4), 433-442.
- Mayer, J., Gaschke, Y., Braverman, D., & Evans, T. (1992). Mood-congruent judgment is a general effect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(1), 119-132.
- Salovey, P., Grewel, D. (2005). The science of emotional intelligence, *Current Direction in Psychological Science*, 14(8), 281-285.
- Salovey, P., Mayer, J., Goldman, S., & Turvey, C. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. *Emotion*, 125-154.
- Selye, H. (1984). History and present status of the stress concept. *New York: McGraw-Hill*.
- Siegel, J., & Shaughnessy, M. (1995). There's a first time for everything: understanding adolescence. *Adolescence*, 30.
- Swinkels, A., & Giuliano, T. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring and labeling one's mood states. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(9), 934-949.
- Weigel, C., Wertlieb, D., & Feldstein, M. (1989). Perception of control competence and contingency as influence on the stress-behavior

symptom relation in school-age children. *Journal of Personality and Social Psychology* , 56, 456-464.

Weinstein, N., Brown K. W., & Ryan, R. M.(2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43, 374-385.



## 설문지

청소년 여러분, 안녕하십니까?

저는 서울대학교 대학원 간호학과에 재학 중인 김현주입니다.

이 설문지는 청소년 여러분의 **정서자각에 따른 스트레스 지각과 스트레스 대처 방식**을 연구하여 정신적으로 더욱 건강한 상태를 유지할 수 있는 방법을 모색하고자 시도하는 연구 설문지입니다.

이 설문은 정답이 있는 것이 아니고 여러분이 평소 어떻게 느끼고 생각하는지에 대해 알아보기 위한 것이므로 솔직하게 한 문항도 빠짐없이 응답해주시면 감사하겠습니다.

설문은 무기명으로 작성되고 응답하시는 내용은 비밀이 보장되며 통계자료로만 사용하고 다른 목적으로는 사용하지 않겠습니다.

귀중한 시간을 내어 주셔서 감사합니다.

2012년 5월

서울대학교 대학원 간호학과

지도교수 하 양 숙

연구자 김 현 주

연락처: archersong@hanmail.net

I. 다음 문항은 연구를 위해 필요한 최소한의 인구학적 기초 정보에 관한 것입니다. 귀하의 해당하는 문항에 V표시를 해주십시오.

1. 성별: 1) 남 2) 여
2. 나이: 만 ( )세
3. 학교 계열: 1) 일반계 2) 실업계
4. 학년: 1) 1학년 2) 2학년 3) 3학년
5. 종교: 1) 기독교 2) 천주교 3) 불교 4) 없음 5) 기타
6. 부모님의 결혼 상태:
  - 1) 결혼 2) 이혼 또는 별거 3) 사망 4) 기타
7. 가족의 경제수준: 1) 상 2) 중 3) 하
8. 성적수준: 1) 상 2) 상중 3) 중 4) 중하 5) 하
9. 지난 한달 간 극심한 스트레스 유무: 1)유 2)무

II. 이번 질문은 여러분들이 기분과 감정에 대해서 어떻게 느끼고 있는지를 알아보고자 하는 것입니다. 각 문항을 주의 깊게 읽고, 평소 자신의 모습이라고 생각되는 번호에 V를 표시하여 주십시오.

번호	문항	매우 동의 하지 않음	다소 동의 하지 않음	그저 그렇 다	다소 동의 함	매우 동의 함
1	나는 늘 내가 어떻게 느끼는지에 대해 혼란스럽다.	1	2	3	4	5
2	나는 내 느낌을 이해할 수가 없다.	1	2	3	4	5
3	나는 내가 어떤 느낌을 느끼는지에 대해 혼란스러울 때가 없다.	1	2	3	4	5
4	때때로 나는 나의 느낌이 무엇인지를 구분할 수 없다.	1	2	3	4	5
5	나는 쉽게 감정을 느낀다.	1	2	3	4	5

번호	문항	매우 동의 하지 않음	다소 동의 하지 않음	그저 그렇 다	다소 동의 함	매우 동의 함
6	나는 대부분 내가 어떻게 느끼는지를 안다.	1	2	3	4	5
7	나는 거의 늘 내가 어떻게 느끼고 있는지를 알 수 없다.	1	2	3	4	5
8	너는 거의 늘 내가 어떻게 느끼고 있는지를 정확히 안다.	1	2	3	4	5
9	나는 보통 내 느낌들에 매우 명확하다.	1	2	3	4	5
10	나는 대체로 나의 느낌을 안다.	1	2	3	4	5
11	나의 신념과 의견들은 내가 어떻게 느끼느냐에 따라 늘 변한다.	1	2	3	4	5
12	나는 자주 나의 느낌에 대해 생각한다.	1	2	3	4	5
13	나는 별로 내 느낌에 주의를 기울이지 않는다.	1	2	3	4	5
14	나는 내가 어떻게 느끼는지에 대해 많은 주의를 기울인다.	1	2	3	4	5
15	나는 보통 내가 무엇을 느끼는지에 대해 주의하지 않는다.	1	2	3	4	5
16	감정에 대해 생각하는 일은 보통 시간 낭비이다.	1	2	3	4	5
17	얼마나 기분이 나쁘건 간에 즐거운 일을 생각하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
18	기분이 나쁠 때에도 좋은 생각을 떠올리려고 노력한다.	1	2	3	4	5
19	때때로 슬플 때도 있지만 나는 대부분 낙관적이다.	1	2	3	4	5
20	화가 날 때면 내 인생의 즐거웠던 일들을 떠올린다.	1	2	3	4	5
21	나는 때때로 행복하더라고 주로 비관적이다.	1	2	3	4	5

(뒷면 이어서 계속 설문하여주시오)

Ⅲ. 다음의 질문들은 자신이 스트레스를 느끼는 정도를 측정할 수 있도록 고안된 것입니다. 지난 한달 동안의 생활에서 자신의 감정 상태를 잘 표현한다고 생각되는 문항에 V로 표시해 주십시오. 너무 오래 생각하지 마시고 솔직하게 응답해 주시면 감사하겠습니다.

번호	문항	항상 있었다	거의 언제 나 있었다	종종 여러 번 있었다	간혹 있었다	전혀 없었다
1	지난 한 달 동안, 살아가는데, 정신적·신체적으로 감당하기 힘들다고 느낀 적이 있습니까?	5	4	3	2	1
2	지난 한 달 동안, 자신의 생활 신념에 따라 살려고 애쓰다가 좌절을 느낀 적이 있습니까?	5	4	3	2	1
3	지난 한 달 동안, 한 인간으로서 기본적인 요구가 충족되지 않았다고 느낀 적이 있습니까?	5	4	3	2	1
4	지난 한 달 동안, 미래에 대해 불확실하게 느끼거나 불안해 한 적이 있습니까?	5	4	3	2	1
5	지난 한 달 동안, 할 일이 너무 많아 정말 중요한 일들을 잊은 적이 있습니까?	5	4	3	2	1

(뒷면 이어서 계속 설문하여주십시오)

IV. 다음 문항들은 스트레스 상황에서 어떻게 대처해 나가는지를 묻는 질문들입니다. 최근에 가장 스트레스를 받은 사건을 포함하여 보통 스트레스를 경험할 때를 생각하시면서, 이 일들을 다루어 나가기 위하여 어떤 방법을 사용하였는지를 답하여 주십시오.

번호	이에 대처하기 위하여 나는	사용 않음 / 해당 없음	약간 사용 한다	어느 정도 사용 한다	아주 많이 사용 한다
1	다음에는 어떻게 해야 할 것인가에 대하여 생각한다.	1	2	3	4
2	그 문제를 더 잘 이행하기 위하여 그것을 자세히 분석해 본다.	1	2	3	4
3	그 일을 잊기 위하여 다른 일을 하거나 다른 활동을 한다.	1	2	3	4
4	시간이 지나면 달라질 거라고 생각한다.	1	2	3	4
5	그 일 또는 상황에서 무엇인가 바람직한 것을 얻어내려고 협상하거나 타협한다.	1	2	3	4
6	잘 안되리라 생각하지만 적어도 무엇인가 해보기로 한다.	1	2	3	4
7	상대방이 마음을 바꾸도록 시도해본다.	1	2	3	4
8	그 일에 대해 좀 더 알아보려고 누군가와 이야기한다.	1	2	3	4
9	자신을 반성하거나 교훈을 얻는다.	1	2	3	4
10	최후의 수단을 쓰기보다는 어느 정도 여지를 보여준다.	1	2	3	4
11	기적이 일어나기를 바란다.	1	2	3	4
12	운으로 돌린다. 때로는 운이 나쁠 때오 있으니까.	1	2	3	4
13	아무 일도 안 일어난 것처럼 군다.	1	2	3	4
14	내 감정을 아무에게도 알리지 않으려고 노력한다.	1	2	3	4
15	보통 때 보다 더 오래 잔다.	1	2	3	4
16	그 문제를 일으킨 사람이나 물건에 대하여 화를 낸다.	1	2	3	4
17	다른 사람의 동정과 이해를 받아들인다.	1	2	3	4
18	기분 전환이 될 수 있을만한 말을 자신에게 한다.	1	2	3	4
19	그 일에서 무엇인가 창조적인 일을 할 수 있는 단서를 얻는다.	1	2	3	4

번호	이에 대처하기 위하여 나는	사용 않음 / 해당 없음	약간 사용 한다	어느 정도 사용 한다	아주 많이 사용 한다
20	모든 것을 잊어버리려고 노력한다.	1	2	3	4
21	전문가에게 전문적인 도움을 청한다.	1	2	3	4
22	인간적으로 꽤 변모하거나 성장하게 된다. 아픈 만큼 성숙해진다.	1	2	3	4
23	어떤 해결 방법을 시도해 보기 전에 우선 무슨 일이 일어날 것인지를 기다려 본다.	1	2	3	4
24	상대에게 사과하거나 보상을 하기 위해 어떤 일을 한다.	1	2	3	4
25	활동 계획을 세우고 그것에 따른다.	1	2	3	4
26	그 일이 지금보다 더 나쁠 수도 있음을 스스로 일깨운다.	1	2	3	4
27	어떻게든 기분을 풀어버린다.	1	2	3	4
28	내 스스로 문제를 일으켰음을 깨닫는다.	1	2	3	4
29	처음의 상황보다 좋은 경험을 얻고 끝낸다.	1	2	3	4
30	문제를 구체화시킬 수 있는 사람과 이야기한다.	1	2	3	4
31	잠시 그 상황에서 물러나 있다.	1	2	3	4
32	무엇을 먹거나, 담배를 피우거나, 약을 복용하는 등으로 기분을 전환한다.	1	2	3	4
33	되든 안되든 한번 부딪혀 보거나 매우 위험한 일을 감수한다.	1	2	3	4
34	너무 서두르지 않으며 순간적으로 떠오르는 직감에 따르지 않으려고 노력한다.	1	2	3	4
35	새로운 신념을 얻는다.	1	2	3	4
36	노래방, PC방, 오락실 등에 간다.	1	2	3	4
37	해결할 수 있다는 긍지를 가지고 곳곳이 버티어나간다.	1	2	3	4
38	일어난 일이나 나의 느낌을 바꿀 수 있기를 바란다.	1	2	3	4
39	일이 잘 되어 나갈 수 있도록 무엇인가를 변화시킨다.	1	2	3	4
40	대체로 사람들과 어울리기를 피하고 혼자 있으려 한다.	1	2	3	4
41	그 일에 사로잡히지 않는다: 그것에 대해 너무 깊이 생각하지 않으려고 한다.	1	2	3	4
42	존경하는 친척이나 친구에게 조언을 구한다.	1	2	3	4

번호	이에 대처하기 위하여 나는	사용 않음 / 해당 없음	약간 사용 한다	어느 정도 사용 한다	아주 많이 사용 한다
43	그 일이 얼마나 잘못되었는지를 사람들이 눈치채지 못하도록 한다.	1	2	3	4
44	그 일을 무시해 버린다: 그것을 너무 심각하게 받아들이지 않는다.	1	2	3	4
45	자신이 느끼고 있는 바를 누군가에게 말한다.	1	2	3	4
46	내 입장을 지키면서 바라는 바를 위하여 싸운다.	1	2	3	4
47	다른 사람에게 분풀이를 한다.	1	2	3	4
48	과거의 경험에 의존한다: 전에도 비슷한 일이 있었다.	1	2	3	4
49	다음에는 일이 좀 다를 것이라고 자신에게 다짐한다.	1	2	3	4
50	문제 해결을 위해 몇 가지 대책을 세운다.	1	2	3	4
51	내가 할 말이나 생각을 속으로 되풀이한다.	1	2	3	4
52	내 감정 때문에 다른 일들이 너무 방해 받지 않도록 애쓴다.	1	2	3	4
53	인생에 있어서 중요한 것이 무엇인지를 재발견한다.	1	2	3	4
54	자신이 처한 지금의 상황보다 더 좋은 경우를 상상하거나 공상한다.	1	2	3	4
55	그 일이 사라지거나 끝나버리기를 바란다.	1	2	3	4
56	일이 어떻게 되었으면 좋겠다는 공상이나 소망을 한다.	1	2	3	4
57	그 일이 잘 되게 해 달라고 기도를 한다.	1	2	3	4
58	최악의 경우를 각오한다.	1	2	3	4
59	무엇을 해야할지를 알기 때문에 일이 잘 되도록 더 열심히 노력한다.	1	2	3	4
60	내가 존경하는 사람은 이런 때 어떻게 했을까를 생각해보고 그대로 따른다.	1	2	3	4
61	다른 사람의 입장에서 그 문제를 생각해 보려 노력한다.	1	2	3	4
62	내가 가장 바라던 것이 안되면 그 다음 순위의 해결책이라도 받아들인다.	1	2	3	4

# **Abstract**

## **The relationship among the emotional awareness, perceived stress, and stress coping in High school students**

**Kim, Hyun Joo**

**Department of Nursing**

**The Graduate School**

**Seoul National University**

**Directed by Professor Hah, Yangsook, PhD., R.N.**

This thesis was about a descriptive correlation study to investigate relationship among emotional awareness, perceived stress, and stress coping in teen-aged people.

A total of 600 participants, who were high school students and understood my purpose of this study, were conveniently sampled from two general-purposed high schools and two specialized high schools. All data were collected from a structured questionnaire.

In result, overall emotional awareness of participants was 3.29 (SD=0.69) over 5. Characteristic of questions were sorted by attention to feeling, clarity of feeling, and mood repair in descending order.

The perceived stress of participants was 2.28 (SD=0.82) on average and this value was classified as a moderate stress. An item; 'I had felt before about uncertainty and/or anxiety of my future' showed the highest rank in questions.

An item; 'Hopeful thinking' (M=2.48, SD=0.54) was used highly in stress coping. Passive coping ( $2.35 \pm .41$ ) represented higher than active coping ( $2.29 \pm .47$ ). 'Hopeful thinking' and 'problem-concentrated thinking' were mostly used in passive and active coping, respectively.

Emotional awareness and perceived stress were inverse correlation with



clarity of feeling ( $r=-.258$ ,  $p=.000$ ) and mood repair ( $r=-.221$ ,  $p=.000$ ). Emotional awareness and stress coping showed pure correlation with clarity of feeling ( $r=.166$ ,  $p=.000$ ), attention to feeling ( $r=.343$ ,  $p=.000$ ), and mood repair ( $r=.292$ ,  $p=.000$ ) in active coping. It also had pure correlation with problem-concentrated coping and the pursuit of social support, which were subordinate concepts of active coping. Attention to feeling had a pure correlation with passive coping ( $r=0.178$ ,  $p=0.00$ ) and hopeful coping ( $r=.178$ ,  $p=.000$ ), which was a subordinate concept of attention to feeling. Mood repair had pure correlation with feeling-concentrated coping ( $r=.150$ ,  $p=.000$ ) and hopeful coping ( $r=.287$ ,  $p=.000$ ).

In the results from the category of high schools, students from general-purposed high schools ( $M=3.33$ ,  $SD=0.43$ ) showed higher emotional awareness ( $t=1.97$ ,  $p=0.04$ ) and mood repair ( $t=1.97$ ,  $p=0.04$ ), which was subordinate factor of emotional awareness, than students from specialized high schools ( $M=3.26$ ,  $SD=0.38$ ). Perceived stress and stress coping showed non-significant differences. 'Hopeful thinking' was mostly used in general-purposed and specialized high schools.

Based on these results, the participants with high emotional awareness level were in low perceived stress level and well-handled their stresses. However, attention to feeling in emotional awareness represented a suggestion of personal sensitivity and this sensitivity was useful to know other people's emotion as an empathic ability (Kim, 2005). On the other hand, this pointed out latent vulnerability, such as the rumination of negative mood (Ingram, 1990). If clarity of feeling is not accompanied, attention to feeling will be affected as weak conditions (Choi, 2004). Preventive advice, which strengthens clarity of feeling, and Group advice (or meditation) using personal awareness can help improving emotional awareness level and/or reducing stress coping status in teen-aged people. Moreover, we should take care of teen-aged people for healthy and adoptive life using active and fundamental coping strategies. In company with this, it should be evaluated that attention

to feeling can be used to measure emotional awareness as a subordinate factor.

**Keywords: emotional awareness, stress, stress coping**

**Student number: 2007-20481**